

えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとっておきの会話を紹介するコーナー。



4歳児

今月は
菩提寺こども園です。

給食後、園に飾ってあるこいのぼりを見て…
Aちゃん「こいのぼり、おなかパンパンやなあ」
Bちゃん「こいのぼりもごはんいっぱい食べたのかなあ」



わが家の愛ドル



谷 朔真 ちゃん 1歳
そうま 倉真 ちゃん 1歳
(下田北)



いつもやんちゃなわんぱくボーイズ!
元気にすくすく育ててね。



6月の旬野菜レシピ

さわやかな青しその香りとゆかりの酸味で箸が進みます。もやしは季節に関係なく価格が安定していて、家計の味方です。

健康レシピ

No.96

栄養価 (1人当たり)	エネルギー：122kcal	カルシウム：96mg
	たんぱく質：8.3g	カリウム：240mg
	脂 質：6.7g	塩 分：0.9g

作り方

- 1 人参は3センチの長さ、3ミリ角の千切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 ささみは加熱しやすいように2枚に薄切りにする。
- 3 耐熱皿にもやし、にんじん、しめじ、ささみの順におき、酒を振り、ラップをして5分加熱する。ささみに火が通ってなければ1分ずつ加熱を続け、粗熱が取れたら、ささみを細かく裂く。
- 4 油揚げはオーブントースターで3分ほどこんがり焼き、千切りにする。
- 5 ③と④を合わせゆかりで和える。
- 6 器に盛り、千切りにした青しそを散らす。

ささみともやしのゆかり和え

- 材料 (4人分)
- にんじん …………… 20g
 - しめじ …………… 1パック
 - ささみ …………… 1本
 - もやし …………… 1袋
 - 酒 …………… 大さじ1
 - 油揚げ …………… 1/2枚
 - ゆかり …………… 小さじ2
 - 青しそ …………… 2枚

湖南省公式 Facebook
湖南省役所 Facebook 検索

無料アプリ 広報
広報こなんがスマホで見られます
App Store、Playストアで「広報紙」と検索。

広報こなん アンケート受付中
市ホームページから回答をお願いします。