

4月の子育て支援事業



| 日程 | 時間 | 事業名 | 内容 | 対象 | 場所 | 予約 | 担当 |
|----------------------------------|-------------|---------------|-----------------------|----------------------------|---------------|-----|------------------------|
| 4/12・15・19・ 22・26・28・ 5/10 | 9:00-12:00 | あそび場 | スキンシップ・スト レッチなどの遊び | 発達がゆっくり のお子さんと 保護者さん | ほっとくらぶ | 不要 | ほっとくらぶ (377-3522) |
| 4/20(水) | 10:00-12:00 | ほっとする 親の会 | 茶話会 | 発達がゆっくり のお子さんと 保護者さん | ほっとくらぶ | 不要 | |
| 5/6(金) | 9:00-12:00 | | | | | | |
| 4/11・18・25・ 5/9(月) | 10:00-12:00 | 親子で遊ぼう | 自由遊びなど | 未就園児 | 児童館 | 不要 | カンガルーあさひ (377-5999) |
| 4/10(日) | 10:00-15:00 | 朝日こども 将棋教室 | 将棋遊び | 小学1年生 から6年生 | 保健福祉 センター | 要予約 | 社会福祉協議会 |
| 4/23(土) | 15:00-15:30 | おはなし会 | 絵本の読み聞かせなど | お話を聞きたい 方はどなたでも | あさひ ライブラリー | 不要 | 教育文化施設 (377-6111) |

*最終ページに町民福祉課子育て支援室の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

鶏肉のトマト煮



完熟トマトを使った減塩料理です。

材料(4人分)

| | | | | |
|------------|------|-----------------|-----------|------|
| 鶏もも肉…………… | 240g | グリーンアスパラ…………… | 120g | |
| にんにく…………… | 8g | A □ローリエ…………… | 1枚 | |
| たまねぎ…………… | 200g | | 塩…………… | 小さじ1 |
| サラダ油…………… | 小さじ4 | | こしょう…………… | 少々 |
| 完熟トマト…………… | 400g | | 湯…………… | 大さじ4 |

(水煮缶でも可)

作り方

- ①鶏肉はぶつ切りにする。
- ②にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③トマトは皮と種を除いて粗みじん切りにする。
- ④アスパラガスはさっと茹で、長さを半分にする。
- ⑤鍋に油を熱し、②のにんにくと玉ねぎを炒め、①の鶏肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったらAの調味料と湯、③のトマトを加え、ときどき混ぜながら15～6分煮る。
- ⑥器に盛り、④のアスパラガスを添える。

ヤマハ春の入会受付中!



1歳
から

ただいま 体験レッスン実施中 無料

ヤマハ音楽教室

検索

ヤマハ英語教室

検索

予約
してね!



お問い合わせ

四日市北センター 川越町高松(マックスバリュー北側) TEL 059-363-2767

第一楽器

エンゼルセンター 四日市市千代田町(八郷小学校東) TEL 059-325-6700

有料広告掲載欄