11月の子育て支援事業

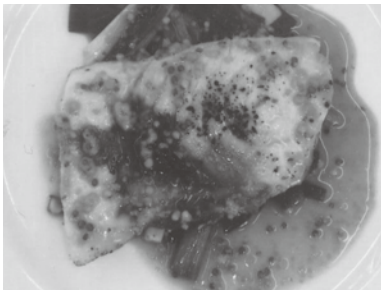
日　程	時　間	事業名	内　容	対　象	場　所	予約	担　当
11/11㈮・15㈫・18㈮・22㈫・25㈮・29㈫ 12/1㈭・6㈫・9㈮	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達がゆっくりのお子さんと保護者さん	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ（377－3522）
11/16㈬	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会	発達がゆっくりのお子さんと保護者さん	ほっとくらぶ	不要	
12/2㈮	9:00-12:00						
11/14・21・12/5㈪	10:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児	児童館	不要	カンガルーあさひ（377－5999）
11/29㈫	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	児童福祉センター	不要	
11/17・24㈭	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要予約	社会福祉協議会（377－2941）
11/27㈰	10:00-12:00	朝日こども将棋教室	将棋遊び	小学生・中学生	教育文化施設		
11/12・26 12/10㈯	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）

＊最終ページに子育て健康課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

黒酢ソースが美味しいお料理です。

めかじきのソテー　黒酢ソース



材料(4人分)

- めかじき …… 60g×4切
- 塩 …… 1g
- あらびき胡椒 ……少々
- ねぎ……100g
- エリンギ ……80g
- オリーブ油 ……小さじ2
- 塩……1g
- A
  - 黒酢 ……大さじ2
  - みりん ……大さじ2
  - 醤油 ……小さじ2
  - 粒入りマスタード……15g

作り方

①めかじきに塩、あらびき胡椒をふる。
②ねぎは2～3㎝に切る。エリンギは3㎝の薄切りにする。
③フライパンに半量の油を熱し、ねぎとエリンギをさっと炒めて塩をふり、皿に盛る。
④フライパンに残りの油を熱しめかじきの両面を焼き、表面が香ばしく焼けたら弱火にして蒸し焼きにして③に乗せる。
⑤フライパンをさっとふいてAをすべて入れ、ひと煮立ちしたら④にかける。

ケーブルテレビでまとめておトク!!
『テレビ』＋『ネット』＋『電話』＝月々4,600円～
お申込み・お問い合わせは、
☎0120-615722まで
ケーブルテレビの CCNet シーシーネット
有料広告掲載欄