

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(水)・15(金)・19(水)・22(金)・26(水)・5/10(水)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊	発達がゆっくりに子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
4/20(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
5/6(金)	9:00-12:00	親の会					
4/11(月)・18(月)・25(月)・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 (377-5652)
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

カルシウムたっぷりの木綿豆腐を使った手作りシューマイです。

しいたけのシューマイ



材料(4人分)

生しいたけ……………12枚	A	白ネギのみじん切り…大さじ6
木綿豆腐……………300g		酒……………大さじ1
鶏ひき肉……………200g		塩……………小さじ1/2
シューマイの皮……………12枚		片栗粉……………小さじ1
小麦粉……………小さじ2		こしょう……………少々

作り方

- しいたけは笠と軸に分ける。軸は汚れているところを取り除き、みじん切りにする。
- ボウルに水切りした豆腐を入れ、つぶしたらひき肉と、Aと軸のみじん切りを加えてよく混ぜ合わせる。
- 笠を裏返し、小麦粉を茶こしてふりかけ、その上に②を12等分にしたものを入れて丸めてのせる。
- シューマイの皮を縦に細く切り、③の上に、ひとつにつき一枚分を散らす。
- あらかじめ沸騰させておいた蒸し器に入れて15分、強火で蒸す。
- 一人3個を皿に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩	分
191kcal	17.5g	98mg	0.7g	

住み慣れた地域でより良い生活を♪

＊お気軽に見学にお越し下さい＊



＊在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい。

＊朝日町在住の皆様にご入居頂いております。

＊認知症についてのご相談も受付けております

入居者募集中!



有料広告掲載欄

医療法人 福島会

「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように豊かな生活がテーマです



グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより

検索

日々の様子をブログにて公開中!

入居要件
要介護1
以上の方