

5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
5/10(金)・14(火)・17(金)・21(火)・24(金)・28(火)・31(金)・6/4(火)・6(木)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊	発達がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
5/15(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
6/7(金)	9:00-12:00	親の会					
5/9(木)・16(木)・23(木)	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)
5/12(日)	10:00-12:00	こども将棋教室	将棋教室	小中学生	教育文化施設	不要	
5/11(土)・25(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)
5/22(水)	10:00~(15分~20分程度)	乳幼児向けおはなし会	絵本の読み聞かせや手遊びなど	乳幼児			

*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

油を使わない焼きコロッケです。
パン粉がサクサクしていて、揚げなくても満足感が得られますよ。

鮭の焼きコロッケ



材料(4人分)

生鮭切り身…… 50g × 3切れ	ミニトマト…………… 8個
じゃがいも…………… 350g	牛乳…………… 大さじ1
玉ねぎ…………… 80g	粉チーズ…………… 大さじ1
小麦粉…………… 大さじ1	A マヨネーズ…………… 小さじ1
卵…………… 1個	塩…………… 小さじ1/3
パン粉…………… 50g	こしょう…………… 適宜
サラダ菜…………… 1/2株	

作り方

- ①パン粉はフライパンで色付くまで乾煎りする。
- ②じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらしてあくを抜き、軟らかく煮て熱いうちにつぶす。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④鮭と玉ねぎを皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで3、4分加熱する。鮭はほくしておく。
- ⑤ボールに、②~④を加え、Aの調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥生地を8等分して、俵型に形を整える。
- ⑦ボールに卵を割り入れ、よくほぐして小麦粉を振り入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑧⑦の卵液にコロッケ生地をつけてパン粉をまがし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑨250℃に熱したオーブンで10分焼く。
皿にサラダ菜とミニトマトを添え、コロッケを盛る。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
218kcal	14.7g	5.0g	0.8g

シロアリ駆除キャンペーン

限定30棟

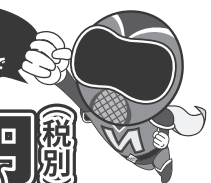
6/30まで

1階床面積18坪を特別価格にて
防蟻工事を実施いたします!!

76,000円税別

※18坪以上は、1坪/6,500円(税別)ずつ追加となります。 通常価格

117,000円(税別)のところが



有料広告掲載欄

住まいに安心・快適を 株式会社N・U・Cグループ

NUC 中部白蟻研究所

まずは、お気軽にお電話ください。 イヤナムシナシ

☎ 0120-187647

〒510-0208 鈴鹿市鈴鹿ハイツ1-25 営業時間 8:00~18:00

三重県全域対応します!

お申込みの際に「広報あさひを見た」と必ずお伝え下さい。