

7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
7/12・15・19・ 22・26・29・ 8/2・4・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)
7/20(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	
8/5(金)	9:00-12:00	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	
7/11(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)
7/26(火)	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	保健福祉 センター	不要	
7/14・21・ 28(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)
7/31(日)	10:00-12:00	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		
7/23(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。

夏休み

親子クッキング 教室のお知らせ

次の日程のとおり、親子クッキング教室を開催します。

お父さんと？お母さんと？家族で？楽しいお料理教室に参加しませんか？

メニュー

バラの花ずし	コーンスープ
卵巻きずし	オレンジかん
オードブルずし	

日程：平成23年8月20日（土）
9時30分～13時30分

場所：保健福祉センター「さわやか村」
2階 調理室

参加費：大人300円、小学生200円
(当日受付でお支払いください)

持ち物：エプロン、三角巾、こども用上靴、
手拭きタオル

定員：13組（先着順）

※定員になりましたら、期間内でも締め切らせていただきます。

お申し込み期間：平成23年7月11日（月）～
8月5日（金）

お申込先：保険福祉課 377-5659

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

かつおを使った塩分
控えめレシピです。

カツオの薬味揚げ 焼野菜添え



材料(4人分)

カツオ（刺身用）…………… 160g	薬味だれ	焼野菜
しょうゆ…………… 小2	しょうゆ…………… 小2	ズッキーニ…………… 40g
おろしにんにく…………… 4g	おろししょうが…………… 8g	えりんぎ…………… 40g
おろししょうが…………… 8g	七味唐辛子…………… 小1/2	生椎茸…………… 40g
溶き卵…………… 1/2個	片栗粉…………… 大1小1	パプリカ（赤）…………… 40g
万能ねぎ…………… 20g	サラダ菜…………… 4枚	パプリカ（黄）…………… 40g
揚げ油…………… 適量	ブチトマト…………… 120g	ドレッシング
		コチュジャン…………… 8g
		酢…………… 小2
		しょうゆ…………… 大1/2
		砂糖…………… 小1
		レモン汁…………… 小1
		スライスアーモンド…………… 20g

作り方

- カツオは8切れに切りボールに入れ、薬味だれの材料をまぶして10分置く。
- ①に溶き卵を加えて混ぜ、カツオからませ、片栗粉をまぶす。揚げ油を170℃に熱して1切れずつ入れ、表面はカリッと、中まで十分に火を通す。
- 万能ねぎは小口切りにする。器にサラダ菜を敷いて②を盛り、万能ねぎを乗せる。ブチトマトを添える。
- 焼野菜のコチュジャン和えと一緒に盛り付ける。
- ズッキーニは1cm厚さの輪切にする。
- えりんぎは縦半分に切る。
- 生椎茸は石づきを切る。
- パプリカは縦半分に切り、種を取る。
- ⑤～⑧の野菜を焼き網にのせ、両面を焦げないように焼き、1cm角に切る。
- ドレッシングをよく混ぜ合わせて、⑨の野菜を熱いうちに入れる。
- さらにアーモンドをから煎りして加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。