

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(金)・16(火)・ 19(金)・23(火)・ 26(金)・30(火)・ 5/7(火)	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)
4/17(水)	9:00-12:00	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	
4/15(月)・22(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	子育て健康課 (377-5652)
5/2(木)・9(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)
4/13(土)・27(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

おから、豆入りで
繊維たっぷり。便秘の
解消に効果的です。

大豆ハンバーグ



材料(4人分)

大豆水煮.....80g	大豆水煮(約20粒).....20g トマトピューレ.....40g ケチャップ.....30g ウスターソース.....大さじ1 赤ワイン.....大さじ2 水.....大さじ2 じゃがいも.....100g 青のり粉.....1g にんじん.....100g ブロccoli.....160g
鶏ひき肉.....160g	
玉ねぎ.....100g	
生おから.....40g	
牛乳.....大さじ2	
こしょう.....少々	
ナツメグ.....2g	
塩.....0.5g	
オリーブ油.....大さじ1	

作り方

- ①大豆水煮は粗みじんに切っておく(形は残す)。
 - ②玉ねぎはみじん切りにして、レンジで透明になるまで加熱し、水切りしておく。
 - ③ボールにハンバーグの具を入れて、粘りが出るまでよくこねる。中心にくぼみを入れて、なるべく平たく楕円形に成形して、ラップして30分くらい、寝かせる。
 - ④フライパンを熱し、オリーブ油を入れて、ハンバーグを両面に焦げ目をつけてから、蒸し焼きにする。
 - ⑤ハンバーグを取り出し、そのフライパンにソース用の大豆水煮(丸のまま)とその他の調味料を入れて、少しとろみがでるまで煮る。
 - ⑥じゃがいもはきれいに洗ってから皮をむき、4分の1に切る。粉ふき芋を作り、青のり粉を振り混ぜる。
 - ⑦にんじんはグラッセ形に切る。ブロccoliは小房に分ける。それぞれ、茹でておく。(野菜の切りはしはスープに入れる)
 - ⑧お皿にハンバーグを盛り付け、その上からトマトソースをかける。茹で野菜を彩りよく添えて、できあがり。
- *にんじんとブロccoliは塩を入れずに、茹でて下さい。野菜本来の風味を味わいましょう。

介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ

- ★介護認定、要介護1以上の方から入居いただけます。
- ★中度・重度の方、胃ろうの方も入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。

～ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです～



ぜひ一度見学に
お越し下さい!



医療法人 福島会

すべての人に微笑みを!

—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ふくじま 検索

有料広告掲載欄