

漬物に含まれる塩分をうまく利用したエーナ健幸レシピ「漬物を使ったアレンジレシピ」の入選レシピを紹介します。

考案者 ペンネーム トマト大好きさん

作り方

- ① トマトはヘタから5分の1ぐらいのところまで水平に切り、器に見立ててスプーンなどで中身をくり抜く。ヘタ側の切り取った部分と、くり抜いた中身はとっておく。(ヘタは取り除く)
- ② 漬物、玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが立ったら玉ネギが透き通るまで炒める。ひき肉を加え、火が通るまでさらに炒める。
- ④ ①でくり抜いたトマトの中身とヘタ側の切り取った部分を③に入れ、煮立たせる。漬物を加え、煮詰めてトマトソースを作る。
- ⑤ ④にご飯、ブラックペッパー、ちぎったバジルを入れ、軽く炒める。
- ⑥ ①で作ったトマトの器に⑤を詰めて上にチーズを乗せ、オーブントースターなどで焼き色が付くまで焼く。

材料(2人分)

- トマト 300g(中2個)
- オリーブオイル 大さじ1
- キュウリの漬物 20g
- 豚ひき肉 30g
- たくあん 20g(4切れ)
- ご飯 150g
- 玉ネギ 50g(中1/4個)
- ブラックペッパー 少々
- ニンニク 10g
- バジル お好み
- チーズ 20g

1人分：食塩相当量 1.2g

問 健幸推進課(内線285)

＼えなえーる・つながり応援企画／ おやつ付き cotocoto ミーティング参加者募集！

※「cotocoto」とは、子どもと暮らすこと、働くことなど、いろんな「こと」を気軽に話す会です

子育て中に知りたいことや誰かに聞きたいことはありませんか。「こんな場所があるといいな」など、お茶をしながら気軽に話しましょう。子どもと一緒に参加できます。

◇日にち 2月16日(木)、3月2日(木)、3月9日(木)(全3回)

◇時間 ①午前10時半～11時半 ②午後1時半～2時半

◇募集期間 1月12日(月)～1月31日(水) ※電話が直接申し込む

◇定員 各6人程度

◇参加条件 未就園児の子を持つ親

◇参加費 無料

※応募状況により、午前だけの開催になる可能性があります



■平日：午前10時～午後8時
■土日祝：午前9時半～午後8時
※休業日と年末年始を除く



Instagram



イベント情報



YouTube



Facebook

＼冬を元気に過ごそう／

●もぐもぐタイム●

今回はニンジンとホウレン草、節分がテーマ。「カラフル鬼むしパン」の試食や節分豆などを使ったレシピを紹介します。

◇とき 2月2日(木)午前10時半～11時半

◇定員 乳幼児の親子5組 ※電話が直接申し込む

◇参加費 無料

◇講師 足立能理子氏、遠山致得子氏



＼バレンタインにぴったり／

●スティックケーキを作ろう●

小麦、卵、乳製品を使わず、簡単に作れます。子どもでも作れるかわいいケーキです。

◇とき 2月4日(土)午前10時～正午

◇定員 4人 ※電話が直接申し込む

◇参加費 800円 ※焼き型付き

◇講師 堀真奈美氏



出生おめでとう
(11/16～12/15届出分)

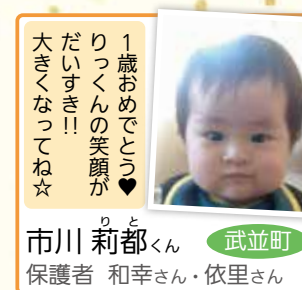
()は保護者



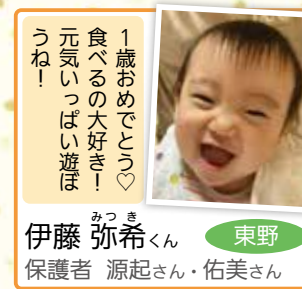
中根 吉花ちゃん 岩村町
保護者 貴楠さん・葵さん



西尾 耀音くん 飯地町
保護者 猛さん・綾香さん



市川 莉都くん 武並町
保護者 和幸さん・依里さん



伊藤 弥希くん 東野
保護者 源起さん・佑美さん



安藤 歩未ちゃん 三郷町
保護者 亮太さん・里菜さん



高綱 芙優ちゃん 山岡町
保護者 みのりさん



2月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、1月16日(月)までに 電子メール (info@city.ena.lg.jp) か申し込みフォームで申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



全校の仲を深める遊びのお店

山岡小学校



6年生 玉置 菜摘夢さん

私のグループは、お化け屋敷をしました。折り紙でお化けを作ったり机に貼ったり、ビニールを割いてお化けの髪を作ったりしました。

なかよし遊びを通して、全校の仲を深めることができて良かったです。

12月9日、山岡小学校で「遊びのお店」が行われました。1年生から6年生をいくつかに分けた「なかよしグループ」を結成。それぞれ遊びのお店計画を立て、この日に向けて準備をしました。

当日は、水に浮かべたキャップを箸ですくうキャップすくいや、ペットボトルをモグラに見立てたモグラたたき、クイズに答えながら迷路を進む謎解きなどのお店が開店。低学年の児童でも楽しく遊べるように遊びに難易度をつけたり、高学年の児童が手伝ったりして、工夫して遊ぶことができました。

