月 ちゅうりっぷ子育で支援センター 📤 🦠



H	月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5	6 親子で リトミック 10:15~	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18 B	要予約	20 親子で ピラティス 10:15~	21
22	23	25 26 ハロウィンを楽しもう♪ 17日(火)~31日(火)		27	28	
29	30 <mark>身体計測</mark>	31				

決まらない!(> <) そんな時の!

「とりあえず」な一品集!



実りの秋、食欲の秋がやってきましたね\(^o^)/とは言え、毎日の食事のメニューを考えるのは本当に 大変!なかなか決まらない時もあると思います。 今回はそんな時のために!まずは一品、とりあえず的に ちゃちゃっと作れそうなものを紹介します。どれもこれも本当に簡単なものばかりなので試してみてね。

わかめサラダ

①わかめ戻す

②戻したわかめにトッピング

- ・ツナ・お豆腐・玉ねぎスライス
- ・ゴマ・キムチ
- ③マヨポン酢やお好きなドレッシングで!

キャベツやきゅうりのマヨディップ

①キャペツやきゅうりはさっと切る

②みそと73を混ぜる(適当でも美味)

※マヨディップをつけて食べるのが楽 しいようで、子ども達も夢中でモ グモグ!大根やにんじんも美味!

ちくわのツナマヨのっけ

- ①ちくわを縦に切る
- ②ちくわのくぼみにツナ缶にマヨネーズを 合わせたものをのせ最後に白ごま をトッピング。
 - ※あれば青沙をのせて栄養価も◎

さっぱりえのき

①えのきをレンジでチンする

②大人→ポン酢しょうゆ、七味唐辛子 でおつまみ系。

子ども→めんつゆに"揚げだま"を トッピング。「うどんみたい!」と大喜び!

袋もみキャベツ

- ①ポリ袋にニンニクのすりおろし小さじ 1/4 ごま油小さじ 2/3 塩こしょう少々 入れて混ぜる。
- ②キャベツを一口大に切り、ポリ袋に入れ、 空気も含めてよくふる。

長いもの海苔あえ

- ①長いもは皮をむき、食べやすい大き さにスライスする。海苔はちぎる。
- ②ボウルに長いも、海苔、 しょうゆを 入れてあえる。
 - ※あればオクラやかつお節もプラス!



※利用時間 9:00~15:00	
砺波市太郎丸2丁目 29-2	TEL 0763 (32) 7978