

げんきっこ family

夏の号



おもな内容

- 2~3 高野口パイル織物
- 4 読書のページ
- 5 家庭教育支援室からのお知らせ
- 6~7 夏のイベント情報
- 8 かんたんレシピ

橋本市高野口町は明治時代からパイル織物の生産地として知られ、生産高は日本一です。パイル織物の製品はインテリア、衣料、車輪^{しゃりょう}・産業資材^{しぎざい}など、いろいろな分野に使われています。

写真は高野口小学校の児童が、昨年社会科見学に行ったときの様子です。

高野口町の おいもの パイル織物



みんな真剣に聞いています。(パイル織物資料館)



パイル織物の製品もあるよ。(裁ち寄り処)



「やわらかーい！」生地をさわらせてもらったよ。



「工場の中、すごいなあ！」(パイル織物工場)



わかりやすく教えてもらいました。

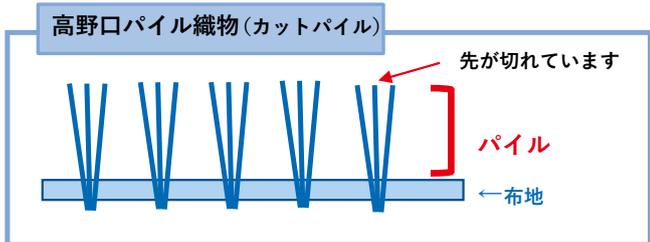


パイル織物で作られた
大きなバラの花束

橋本市のじまん！ 高野口パイル織物



橋本市高野口町は^{おりもの}織物の^{さんち}産地として140年の歴史があります。
高野口町ではタオル以外のすべての^{パイル}織物がそろそろ強みもあり、
世界的に注目されています。パイル織物について、今回は^{きしゅうせんい}紀州繊維工業
協同組合さんと^{たえな}妙中パイル織物さんにお話を聞きました。



布はたて糸とよこ糸が集まってできたものです。
さらに、糸や毛が布の表面に出るように織り込まれた
ものが^{パイル}織物です。

パイル織物の特徴

- やわらかな^{はだ}肌ざわり
- ^{ほおんせい}保温性の高さ
- 美しい^{こうたく}光沢
- ^{どくとく}独特の風合い



手触り最高の
「ネコ型クッション」
SNSで話題に
なったんだって！



こんなところに使われているよ！



新幹線のシート



国会議事堂の椅子



お風呂ケット

橋本市のふるさと納税の返礼品に
なっています。



ラッピングクロス

スマートフォンなどの^{液晶}画面を
作るときに使います。
※ほこりの入らない^{とくべつ}特別な部屋で作られているよ。

《高野口パイル織物の高い技術》

^{こっかいぎじどう}国会議事堂の椅子が39年ぶりに張りかえられたとき、
パイル織物を作る高い^{ぎじゆつ}技術で昔の生地を再現することが
できました。

また、皇室が使う馬車の飾りの^{かさ}修復にも高野口パイル
で再現された生地が使われました。

《高野口パイル織物の結びつき》

高野口町では各社が自社の商品だけでなく、お互いの
商品を紹介しながら、ものづくりにばげんでいます。



有名な^{かいじゆう}怪獣映画などのセットにも
高野口の^{パイル}織物が使われていたよ。
エンドロールで橋本市の^{パイル}織物の
会社名が紹介されてうれしかった！



たよ どころ (橋本市^じ地場^ば産^{さん}業^{ぎやう}振^{しん}興^{こう}センター)

パイル織物や^{さいおり}再織製品、橋本市産のお菓子や日用^{ざっか}雑貨などの^{はんばい}販売や
展示をしています。手作りワークショップなども開催しています。

住所 高野口町名倉 288 TEL 0736-44-1401

営業時間 9:00~17:00

定休日 月曜・年末年始

パイル織物の工場



糸を整えます



織りあがってきたパイル布

糸がとてもきれいに!



高い場所に人の手でかけて、乾燥しています



広い場所に機械がいっぱい!



こんなに複雑な模様の布ができあがっていたよ!



染色にもたっぷりの水が必要です



さいおり 再織 伝統工芸

伝統工芸の「再織」は、一度織った布を切ってモール糸にし、それを使ってもう一度布を織りあげます。この二回織って作ることから「再織」と名づけられました。

高野口町では、明治時代の初期から生産が始められ、パイル織物のルーツと言われていました。



布を切って作ったモール糸



生地に裏表がなく、やわらかい手触りです



高野口パイル織物資料館(見学無料 要申込)

パイル製品の展示や再織手織機などを展示。再織体験教室(有料 要申込)も開催。

住所 高野口町名倉 1067

TEL 0736-42-3113

営業時間 9:00~17:00

(12:00~13:00 は休館)

定休日 土日祝日・お盆・年末年始



再織体験教室で使う手織機。

おうちで本を開いていますか



糸は織られて布になり、布は切ったり縫ったりされて、
いろいろなものになります。

「変わる」ということをキーワードに、
いろんな本を集めました。



題名/おふとん かけたら
さく/かがくいひろし
出版/ブロンズ新社

たこさん たこさん
おふとんかけたら く〜るくる
ソフトさん ソフトさん
おふとんかけたら と〜ろとろ
おふとんかけたら どうなるの？



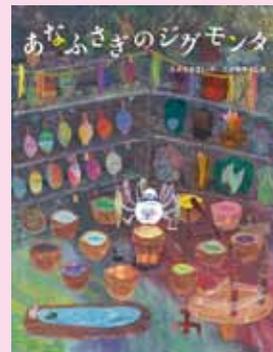
題名/わたしのワンピース
えとぶん/にしまきかやこ
出版/こぐま社

まっ白なワンピース
お花畑を歩くと花もよう
雨がふったら水玉もよう
ララン、ロロン
わたしに にあうかしら



題名/ペレのあたらしいふく
作・絵/エルサ・バスコフ
訳/おのでら ゆりこ
出版/福音館書店

ペレは新しい服を作ることにしました。
ひつじの毛をかり、すいて、つむいで、
染めて、織って……服をつくるのは
大変です。
ペレはどうするのかな？



題名/あなふさぎのジグモンタ
作/とみながまい
絵/たかおゆうこ
出版/ひさかたチャイルド

ジグモンタは服のしゅうり屋さん。
♪どんな あなでも ほらもとどおり！
あな あくまえより すきになる
たのしい うれしい
ほくのしことは あなふさぎ♪

題名/たたんで むすんで めのあそび
さく/平野恵理子
出版/福音館書店

ほくは布。
ハンカチ、バンダナ、
タオルに手ぬぐい。
折ったり、巻いたり、
むすんだり。
かぶってまきつけ変身！
ほくといっしょに
あそぼう



題名/はじめての手づくり
針を使わない手芸
作/loving moon ほか
出版/日東書院本社

針を使わなくても
作れます。
リボン、毛糸、
ビーズ、フェルト。
ねこ耳ヘアバンドも
できちゃった♥



題名/布 織りものそめもの
(伝統工芸のきほん④)
編/伝統工芸のきほん編集室
出版/理論社

日本の伝統的な布には、
織りものと染めもの
があります。
「どうやって作る？」
どんな種類がある？」
写真も使って紹介して
います。



家庭教育支援室からのお知らせ

子育て中のママパパはもちろん、子育て支援に興味のある方など、どなたでも参加いただけます。

※申込み締切 各開催日の1週間前

★子育て講座

「思春期の子どもへの関わり方」

思春期に入った子どもの成長を上手にするにはどうしたらいいか考えてみましょう。

- ・日 時 9月10日(土) 10:00~12:00
- ・場 所 保健福祉センター3F 栄養指導室
- ・定 員 15名 ・参加費 無料

★スクラップブック

思い出をより鮮やかに楽しく表現していくクラフトです。

- ・日 時 9月15日(木) 10:00~12:00
- ・場 所 教育文化会館3F 第3研修室
- ・定 員 15名 ・参加費 350円

★クレイクラフトで作るハロウィンリース

樹脂粘土で楽しいハロウィンリースを作りましょう。

- ・日 時 10月18日(火) 10:00~12:00
- ・場 所 教育文化会館3F 栄養指導室
- ・定 員 15名 ・参加費 350円

★子育て講座 親子体操編

- ・講 師 中村 潤先生
- ・内 容 親子で一緒に体を動かして、心も体もリフレッシュ!
- ・日 時 8月17日(水)
①13:30~14:30 ②15:00~16:00
- ・場 所 学文路地区公民館
- ・対 象 2~6歳程度親子 各15組
- ・参加費 無料 ・申込み締切 8月10日

★子育て講座 工作編

- ・講 師 数内 博先生
- ・内 容 ガラクタを使った磁石迷路を作ろう!
- ・日 時 8月25日(木)
①13:00~14:30 ②15:00~16:30
- ・場 所 隅田地区公民館
- ・対 象 小学1~4年生程度親子 各15組
- ・参加費 500円 ・申込み締切 8月10日



上の講座はこちらのコードからも申し込みができます

ハスティア
主催講座



Instagram 開設しました!

ハスティアからのお知らせと、子育て情報をお届けします!



上のコードからフォローしてね!

上の講座はこちらのコードからも申し込みができます



子育て講座

【申込み・問合せ】
家庭教育支援室
0736-33-2129

みつけた! げんきっこファミリー



【河原ファミリー】^{たいが}大海さん ^{まりこ}恵理子さん
^{みつ}湊月ちゃん(10か月)

パパとママが
答えてくれ
ました!

予想以上に早く生まれてきてくれました。やっと会えてうれしかった。無事に生まれてくれて良かったです。

にこっと笑った顔も、無防備な寝顔も、「まんま」などとお話するときも、全部かわいいなあと思います。寝そらが芸術的で、思いもよらない所で寝ていることもあるんですよ。

湊月ちゃんが大きくなったら、ツーリングに行きたいな、^{はちゅうりゅう}爬虫類の飼育も始めたい…そんなパパの趣味をみんなで楽しみたいです。旅行にも行けたらいいな。

※げんきっこでは「げんきっこファミリー」を紹介しています。
自薦他薦を問いません。下のメールからお申し込みください。
橋本市家庭教育支援室 hestia@city.hashimoto.lg.jp

7月～10月のイベント



- ・※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。
- ・受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、内容の変更、中止もあり得ますので、あらかじめご了承ください。

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
水曜 15:50～16:50	ジュニア フットサルスクール	初心者・未経験者でも大丈夫！一緒に楽しもう！	4歳～小学6年生	350円 /1回	当日受付	県立橋本体育館 32-9660
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツ トレーニング	ラダーやボールなどを使って遊びながら運動神経を伸ばすトレーニングをします。	4歳～6歳 30名	3800円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
木曜 9:30～10:30	ファミリースポーツ教室	就園前のお子様には家庭では経験できない運動を経験させてみませんか？	2歳～4歳幼児と保護者 15組	5500円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
毎週土曜日 14:00～14:30～	よみきかせ会	季節をテーマにした絵本や紙芝居のよみきかせ。 ※教育文化会館3階 幼児室	就学前の幼児とその保護者 各10名	無料	不要	※橋本市図書館 33-0899
7/21～23 ①10:00～②14:00～	アイロンビーズで作る キャラクターのキーホルダー	好きなキャラクターを選んで作れるよ☆	小学生 各10名	100円	要 7/20・21・22	きしかみ子ども館 32-5094
7/21・27・8/6・9・19 14:00～	夏休み工作教室① おうちの貯金箱	おばけとスイーツの貯金箱だよ。 申し込みの時にどちらにするか教えてね！	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 7/20・26 8/5・6・18	名古屋児童館 42-5560
7/22・26・30・8/10・18 14:00～	夏休み工作教室② ハーバリウム	涼しげできれいなハーバリウムを作ろう♪	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 7/21・23 29・8/9・17	名古屋児童館 42-5560
7/23 10:00～12:00	友禅教室	布バッグが素敵にアレンジできます。	小学生 20名 3年生以下保護者同伴	400円	要 受付中 (先着順)	橋本地区公民館 34-2750
①7/23・26・27・8/4・5・9・10 ②7/27・8/4・25	夏休み工作教室① ペンギンの貯金箱を作ろう	牛乳パックと片ダンボール等を使って貯金箱を作ろう♪ ①14:00～②10:00～	小学生 各5名	150円	要 7/22・23・26 8/3・4・6・9・24	はらだ子ども館 33-0330
7/23・28・8/3・12・23 14:00～	夏休み工作教室③ ふうりん	好きな形を貼って、かわいいふうりんを作ろう！	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 7/22・27 8/2・10・20	名古屋児童館 42-5560
7/24 9:30～12:00	子どもハニワ作り 体験教室	自分だけのハニワを作ってみよう。	小学生 10名	350円	要 受付中	山田地区公民館 33-2656
7/26～29 14:00～ 7/27～30 10:00～	夏休み工作教室① ギャラクシーボールを作ろう	幻想的な宇宙をまるごと瓶(びん)に詰めよう☆ 見る人の心をいやします。	小学生 各10名	300円	要 7/23・26 27・28・29	きしかみ子ども館 32-5094
7/26・30・8/3・18 14:00～ 8/12 10:00～	夏休み工作① カジュアルポット	プリザーブドフラワーを使ったかわいいポットを作ろう！ くまさんかウサギさんを可愛く飾ろう☆	年中児以上親子・小学生 各5名	300円	要 7/23・29 8/2・10・17	友愛児童館 42-5004
7/27・8/2・6・23 14:00～ 8/10 10:00～	夏休み工作② アクアリース	海の仲間たちをリースに飾ろう！	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 7/26・30 8/5・9・20	友愛児童館 42-5004
7/28 9:30～11:30	絵画教室	水彩画を描いてみよう♪	小学生 20名 3年生以下保護者同伴	無料	要 受付中 (先着順)	橋本地区公民館 34-2750
7/28・29 ①9:30～②13:00～	夏休み木工教室 ※橋本市運動公園内	木の枝を使って動物を作ってみよう♪ ①9:30～11:30 ②13:00～15:00 ※小学3年生以下保護者要(上の兄弟可)	小学生 各10名 3年生以下保護者同伴	500円	要 受付中	郷土の森学習体験棟 33-1866
7/28・29・8/6・24 14:00～ 8/6 10:00～	夏休み工作教室② フルーツのフォトフレーム	ゆらゆらゆれるフォトフレームを作ろう！	小学生 各5名	100円	要 7/27 28・8/5・23	はらだ子ども館 33-0330
7/29 9:30～12:00	子ども木工教室	のこぎりや金づちを使って木製の収納箱を作ります。	小学生 15名	500円	要 受付中	山田地区公民館 33-2656
7/29 13:30～	こども教室① ハリネズミの色えんぴつ立て作り	紙粘土で作って色ぬりをします。	小学生 20名	300円	要 受付中	恋野地区公民館 33-2458
7/29・8/9・17・20 14:00～ 8/25 10:00～	夏休み工作③ にじいろ貯金箱	7色に光る不思議な貯金箱を作ろう！	小学生 各5名	300円	要 7/28・8/6 16・19・24	友愛児童館 42-5004
7/30 ①13:00～②15:00～	子ども書道教室	夏休みの課題を仕上げましょう。 ①13:00～15:00 ②15:00～17:00	小学生 各6名	無料	要 受付中	山田地区公民館 33-2656
7/30・8/2・3 14:00～ 8/3 10:00～	夏休み工作教室③ アクアリウムを作ろう	魚や貝などを入れて涼しげなアクアリウムを作ろう！	小学生 各5名	200円	要 7/29・30・8/2	はらだ子ども館 33-0330
8/2～6 14:00～ 8/5・6・9 10:00～	夏休み工作教室② ジュートバッグにデコパージュ	夏らしいジュートバッグにデコパージュ。 自分だけのバッグを作ろう！	小学生 各10名	300円	要 7/30 8/2・3・4・5・6	きしかみ子ども館 32-5094
8/2 13:30～15:30	毛筆&硬筆教室	公民館で夏の宿題を仕上げよう！	小学生 20名 3年生以下保護者同伴	無料	要 受付中 (先着順)	橋本地区公民館 34-2750
8/2 13:30～	こども教室② サンゴのランプシェード作り	天然の貝殻やサンゴを使って作ります。 10 7cmくらいの大きさです。	小学生 20名	800円	要 受付中	恋野地区公民館 33-2458
8/3 9:30～11:30	カレーパン作り	揚げないカレーパンを作ります♪	小学生 12名 3年生以下保護者同伴	200円	要 受付中 (先着順)	橋本地区公民館 34-2750
8/6 10:00～	フリースクール 夏のお菓子作り	ぶるんと冷たいデザートを作ります。何をつくるかはお楽しみに～♪	小学生 8名	300円	要 受付中	恋野地区公民館 33-2458
8/17～20 ①10:00～②14:00～	夏休み工作教室③ アイロンビーズで作る魚つり	魚やキャラクター、スイーツや果物等、好きなものを選んで作れます。	小学生 各10名	300円	要 8/16 17・18・19	きしかみ子ども館 32-5094
8/20・9/3 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう！	小学生・幼児親子	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
8/22・25 10:00～12:00	橋本市 夏休みこども手話教室	あいさつなどの簡単な手話を学習します。 聞こえない人のお話を聞いて楽しく交流しましょう。	小学3年生～中学3年生 各20名	無料	要 8/15・18	福祉課 33-3708 32-2505(FAX)
9/7・14 15:30～ 9/17 15:00～	オリジナル手形 プラバンのキーホルダー	大好きなおじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントにも。	小学生 各10名	100円	要 9/6・13・16	きしかみ子ども館 32-5094
9/7・14 15:30～ 9/10 15:00～	ハロウィン飾り	フェルトで可愛いハロウィンの飾りを作ろう。	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 9/6・9・13	友愛児童館 42-5004

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
9/9 10:30～	すくすくクラブ ぼかぼかタイム	手遊びをしたり～絵本を読んだりするよ	幼児親子 5組	無料	要 9/8	はらだ子ども館 33-0330
9/9・10/14 10:00～	ピヨピヨクラブ	絵本、紙芝居の読み聞かせや手遊びをして、楽しい時間を過ごしましょう！	幼児親子 5組	無料	要 9/8・10/13	名古屋児童館 42-5560
9/10-17 15:00～ 9/14 16:00～	手作り教室 お月見飾りを作ろう！	可愛く作ってお月見を楽しもう！	小学生 各5名	150円	要 9/9・13・16	はらだ子ども館 33-0330
9/10-24 15:00～ 9/21 15:30～	秋かざり	お月見かざりを作ろう。	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 10/9・20・22	名古屋児童館 42-5560
9/14・10/12 15:30～	えほんのへや	読書を楽しむ時間です。 絵本の読み聞かせや紙芝居をするよ。	小学生	無料	要 9/13・10/11	名古屋児童館 42-5560
9/16 10:30～	キッズらんど よみきかせ	絵本やパネルシアターを見て楽しみましょう。 寝ようアートもあるよ！	幼児親子 5組	無料	要 9/15	きしかみ子ども館 32-5094
9/20～22 15:30～ 9/24 15:00～	シャボン玉で遊ぼう！	大きいシャボン玉、小さいシャボン玉 いろんなシャボン玉を飛ばして遊ぼう！	小学生 各10名	無料	要 9/17・ 20・21・22	きしかみ子ども館 32-5094
9/24・10/1 15:00～ 9/28 16:00～	スライムを作ろう！	カラフルなスライムを2こ作るよ♪	小学生 各5名	30円	要 9/22・27・30	はらだ子ども館 33-0330
10/11～14 15:30～ 10/15 15:00～	WEEKくらふと アイロンビーズ	好きなキャラクターを選んで作れるよ☆	小学生 各10名	100円	要 10/8・11 12・13・14	きしかみ子ども館 32-5094
10/12・19 15:30～ 10/15 15:00～	フォトフレーム 秋飾り	フォトフレームに秋の飾りつけをしましょう。	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 10/11・14・18	友愛児童館 42-5004
10/15-22 15:00～ 10/12 16:00～	手作り教室 ハロウィン工作！	かわいいハロウィン工作を作ろう！	小学生 各5名	150円	要 10/11・14・21	はらだ子ども館 33-0330
10/15-22 15:00～ 10/19 15:30～	ハロウィン工作	ハロウィンの飾りを作っておもしろ。	年中児以上親子・小学生 各5名	200円	要 10/14・18・21	名古屋児童館 42-5560

保護者向けイベント

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
7/16・19 10:00～	ママ倶楽部 ジュートバッグ	流行りのジュートバッグにデコパージュ アンティークにしよ うか…モダンにするか？お好みのバッグに	保護者 各10名	500円	要 7/15・16	きしかみ子ども館 32-5094
9/9・10 10:00～	ママ倶楽部 アイロンビーズ	キャラクターのキーホルダー作り。	保護者 各10名	1つ100円 (5つまで)	要 9/8・9	きしかみ子ども館 32-5094
9/30 10:00～	カーネーションクラブ ハロウィン飾り	可愛いハロウィン飾りを作ってみませんか。	保護者 5名	350円	要 9/29	友愛児童館 42-5004
10/7・8 10:00～	ママ倶楽部 星のノートカバー	日記？家計簿？ファイルもついて使い方もいろいろ。 自分だけのキラキラノートに！	保護者 各10名	200円	要 10/6・7	きしかみ子ども館 32-5094
9/16 10:30～	ママタイム ハーバリウム作り♪	素敵なオリジナルハーバリウムを作りましょう！	市内在住の保護者 5名	500円	要 9/15	はらだ子ども館 33-0330
9/16 10:00～	マザールーム 秋飾り	秋の飾りを作って飾りましょう。	保護者 5名	300円	要 9/15	名古屋児童館 42-5560
10/21 10:00～	マザールーム ハロウィン	ステキなハロウィンの飾りを作りましょう。	保護者 5名	300円	要 10/20	名古屋児童館 42-5560

夏休み 絵画教室

申し込み・問い合わせ 橋本市民会館
橋本市東家1-6-27 TEL33-6108

あなたも
芸術家に！



講師の先生の指導で、夏休みの宿題をしあげませんか？ 学生はもちろん、絵画に興味のある方なら、どなたでも参加できます。テーマは自由。ぜひ絵画の世界に挑戦してみてください。



- ・日 時 8月21日(日)
- ・時 間 13:00～16:00
- ・参加料 2000円
- ・場 所 市民会館 会議室
- ・定 員 25名(先着順)
- ・対 象 絵画に興味のある方ならどなたでも
- ・持 物 絵を描くための用具
(準備できない場合、絵の具以外の貸し出し可能)
画用紙(四つ切り)は提供します。
- ・講 師 橋本絵画同好会 会員
- ・申込締切 8/12まで(申込時、定員に達している場合有)

若年者健診

健康診断を受ける機会のない年齢の方に、早い時期から生活習慣病の予防と健康維持を図っていただけるように健診を実施します。

検査項目：血液検査・尿検査・血圧測定等

- ・日 時 11月13日(日)
- ・時 間 8:30～11:00
- ・費 用 500円(当日いただきます)
- ・場 所 保健福祉センター1階 集団指導室
- ・対 象 健診を受ける機会のない19歳～39歳の市民
- ・定 員 80名(定員になり次第締め切り)

申し込み・問い合わせ いきいき健康課 TEL33-6111



かんたん レシピ



蒸し鶏と夏野菜のサラダうどん

【材料2人分】

細うどん 1.5玉 ごま油小さじ 1/2 鶏ささみ 2本 酒・塩少々
きゅうり 1/2本 プチトマト5個 コーン(缶づめ) 大さじ2 青じそ5枚
ごまだれA

(すりごま大さじ2 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1/2 マヨネーズ大さじ1)

【作り方】

- ① 鶏ささみは耐熱皿にのせ、酒・塩をふってラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して火を通す。そのままおいて冷まし、手で裂く。
- ② きゅうりは1cm角、プチトマトは半分に切る。青じそは千切りにする。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ、ごまだれを作る。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、細うどんを袋の表示時間通りにゆで、水洗いして水気をよく切り、ごま油をまぶす。
- ⑤ 皿に④を盛り、①②をのせ、食べる直前に③をお好みの量かける。

■ごまだれに酢を少し加えると、さっぱりとした味になります。



レタスとかにかまスープ

【材料2人分】

カニかまぼこ2本 レタス 100g 玉ねぎ 1/2個 卵1個
コンソメスープの素(固形) 2個 油少々 塩こしょう少々
水 600cc

【作り方】

- ① 玉ねぎはうす切りにする。カニかまぼこは手でほぐし、レタスはひと口大にちぎる。
- ② 鍋に油を入れて玉ねぎを炒め、水を加える。煮立ったらコンソメスープの素を溶かす。
- ③ ②にカニかまぼこ、レタスも加えて煮る。
- ④ ③に溶き卵を流し入れて、ひと煮立ちさせる。



●栄養士さんのおすすめメニュー

鮭のグリーンアスパラ サラダ和え



【材料1人分】

甘塩鮭 70g 土生姜汁 10cc 片栗粉 20g 油 10cc
グリーンアスパラ 25g 水煮大豆 10g 干しひじき 0.1g りんご 15g
サラダ菜 or レタス 15g ミニトマト 2個

ソースA

(しょうゆ大さじ 1/2 酢大さじ 1/2 マヨネーズ大さじ 2 ラー油少々)

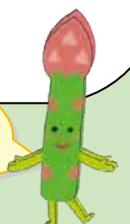
【作り方】

- ① 鮭は一口大のそぎ切りにして、土生姜汁をかけておく。汁気を拭いて片栗粉を軽くまぶす。フライパンに油を熱し、カリッと両面を焼く。
- ② 湯を沸かし、2cmぐらいに切ったグリーンアスパラ、水煮大豆、水で戻した干しひじきの順に湯がき、水切りして冷ましておく。
りんごは皮ごと1cm角に切り、塩水に浸しておく。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ サラダ菜 or レタスを手で一口大ぐらいにさき、器に敷いておく。
①②をソースでざっくり和え、サラダ菜の上に盛り、1/4に切ったミニトマトを飾る。

■パスタの上にかけても美味しいですよ。

栄養士さんからのひとこと

グリーンアスパラは血管をしなやかにして、丈夫にする働きがあり、特に高血圧予防に最適ですよ。



※げんきっこでは、「かんたんレシピ」を募集しています。
あなたのおうちのかんたんレシピを紹介してください。