

はしもと

げんきっこ family

2024
夏の号

こども食堂・地域食堂



橋本市のこども食堂・地域食堂に取材に行ってきました。

子どもや保護者、地域の方たちがだれでも食べに行くことができる場所です。

今もどんどんと広がっている

こども食堂・地域食堂。

さあ、どんなようすか、中を見てみましょう。



もくじ

2～3 こども食堂・地域食堂
4 げんきっこの本棚 どの本がすき？

5～7 夏のイベント情報
8 げんきっこレシピ



こども食堂・地域食堂ってなあに？



こども食堂は地域の子どもたちにおなかいっぱいおいしい栄養のあるご飯を食べてもらいたいという思いから始まったよ。

みんなで食べたらおいしいね



それが今では、子どもから大人まで、地域の人たちが集まって楽しくご飯が食べられる地域食堂も増えてきているよ。



どんな人たちがつくっているの？



ボランティアで集まった人たちよ。
高校生や大学生もいるよ。



ご飯のメニューはどんなものがあるの？

おいしいし、いろどりが良くて、たくさん食べられるように工夫しているのよ。栄養バランスもばっちり！



季節を感じるメニュー



どこに行けば食べられるの？

公民館、集会所や保健福祉センターなど、いろんな場所で行っているのよ。



子どもが中心になって考えているメニュー



橋本市内こども食堂・地域

わいわい子ども食堂はしもと
保健福祉センター内
090-7092-9839 (坪井)



はしもと東こども食堂
原田区集会所
0736-32-5095
(原田文化センター)



高野口つれもて寺子屋食堂
高野口地区公民館
090-3972-1999 (北浦)

キッチンスペース クローバー
春風デイサービス
(橋本市小原田)
080-8178-0008 (山田)



フリースクール食堂
つくるがっこう イホルラ舎
(橋本市高野口名古屋)
070-1051-8342 (柴田)



みんなの食堂
「すみっしーのおうち」
隅田地区公民館
090-3489-3505 (土井)



きてくれる子どもの成長が
みられるのもうれしい。

スタッフ同士も仲良くなって楽しいよ！

子どもたちの笑顔と元気な声に、私たちも元気になるよ。

スタッフの声



スタッフ募集中です！

保護者の方からのあたたかい言葉と
明るい笑顔が、やりがいになっています。

参加者の声

とてもおいしかったよ。

こども食堂で仲良くなって、
ご飯を食べた後も
一緒に遊べるのがたのしいよ！



みんなと一緒にご飯を食べると、
にぎやかでとてもおいしいね！



この日は晩ご飯を作らなくていいから、
気持ちも楽になるわ。



ヘスティアInstagramでは
こども食堂・地域食堂を紹介しています。
ぜひフォローして見てくださいね！

食 堂

みんなの食堂「いこら」
胡麻生区民センター
0736-26-8454
(ぼれぼれ)



げんき食堂
山田地区公民館
090-4305-2886 (南出)



柿の木坂なかよし食堂
紀見地区公民館
090-6915-6406 (中村)

きみきた食堂
紀見北地区公民館
080-5332-7140 (早瀬)



キッチンカーこども食堂
配送(月～金)
たまご絵本館(日、月一回)
070-1816-0193 (谷口)



くわしくは
橋本市ホームページ
(こども食堂)

げんきっこの本棚

どの本がすき？

いっしょに 作ると たのしいね
いっしょに 食べると おいしいね



題名/おいしい おと なあに？
(えほん、よんで！・2)
作/さいとう しのが
出版/あかね書房

「ばくっ もぐもぐ」
「つる つる つるる〜」
「じゅー じゅー ぐつ ぐつ」
何の音？
おいしい音がいっぱい！



題名/いただきます
(あいさつしかけえほん)
作/新井 洋行
出版/童心社

しかけを使ってページをめくれば
動物さんたちの大好物
みんな笑顔でいただきます！
おさらとコップがもうひとつ…
さて だれのでしょうか？



題名/まっかっか トマト
(どーんと やさい)
作/いわさ ゆうこ
出版/童心社

赤くて、丸くて、甘ずっぱくて、
大きい小さい、いろんなトマト
どんな風に赤くなるか知ってるかな？
さあ 食べて まっかっかトマト
がぶっ



題名/やきそばばんばん
(絵本の単行本)
作/はらぺこめがね
出版/あかね書房

ページをめくると…
ばん！とやきそば！
みんなで つくって みんなで たべる
それっていいね！
早く本を開いてみて～



題名/おにぎりに
はいりたいやつ よっといで
作/岡田 よしたか
出版/佼成出版社

のりの服を着たおにぎりたち。
「ぐ ほしいな。
みんなで さがしにいこか。」
そこで出会ったツナ缶、焼きシャケ、、
「あの ぼくもいれてえなー」と、うどん。
「うどんなんか あかん」
きみなら どうする？



題名/うちのピーマン
文/川之上 英子・健
絵/柴田 ケイコ
出版/アリス館

「もしかして、きります？」
きられたくないピーマンと
野菜のために入れたいおかあさん。
ふたりの戦いがはじまった。
はたしてピーマンの運命は？！

心をつなぐ字手紙

7/9 (火)

10:00~11:30

大きな漢字一文字に短い一文を添えた「字手紙」でほっこり、癒され心をつなぐひと時にしませんか。



- 字を書くのが苦手でもOK
- 書き方のポイントあり
- ポイントはあれど自分のスタイルでOK

対象: 子育てに関わる方どなたでも 15名
参加費: 100円
場所: 保健福祉センター3階 栄養指導室(洋室)



絵の本のひろば

8/23 (金) 8/24 (土)

10:00~16:00 10:00~15:00

子どもから大人まで楽しめる「絵の本」「写真の本」「まさかの本」が400冊!

対象: どなたでも
参加費: 無料
場所: 教育文化会館 3階 視聴覚室
読み聞かせ: 11:00~(23日)、14:00~(23・24日)
※ 8/2、8/3より日程変更しました。



スクラップブック

9/10 (火)

10:00~11:30

対象: 子育てに関わる方どなたでも 15名
参加費: 400円(1作品)
場所: 保健福祉センター3階 洋室
持ち物: 写真4、5枚、はさみ、スティックのり

思い出の写真を楽しくデコレーション



親子で作ろう!

クレイクラフトのハロウィンリース

10/5 (土)

10:00~11:30

対象: 年長以上 15組 大人だけでもOK
参加費: 400円(1作品)
場所: 保健福祉センター3階 多目的ホール

工作もおしゃべりも夢中に♪



夏休み図書館探検

7/22 (月)

10:00~11:30

クイズやゲームもするよ!

対象: 子ども(5才くらい~)と保護者 15組
参加費: 無料
場所: 教育文化会館5階 橋本市図書館



親子で作ろう!

クレイクラフトのアートBOX

7/27 (土)

10:00~11:30

対象: 小学生と保護者 15組
参加費: 300円(1作品)
場所: 保健福祉センター3階 多目的ホール

自分だけの小さな世界を♪



BOOKサロン 大人が楽しむ絵本の世界

9/7 (土)

10:00~11:30

絵本は気づきを与え、癒し、励ましてくれます。絵本を大人が自分のためだけに読む豊かな時間をすごしに来てみませんか?

対象: 子育てに関わる方どなたでも 15名
参加費: 無料
場所: 教育文化会館3階 和室



思春期の子どもの関わり方

9/30 (月)

10:00~12:00

みんなで語り合っているうちに子育てのヒントをゲットできちゃうかも?

対象: 子育てに関わる方どなたでも 15名
参加費: 無料
場所: 保健福祉センター 洋室



申込み
受付中

申込み・問合せ: 家庭教育支援室
TEL: 0736-33-2129
FAX: 0736-33-1667

こちらからも申込みOK ⇒



申込み多数の場合、キャンセル待ちになります。

みんなあつまれ! 橋っ子祭り

9/22 (日)

対象: 中学生以下の子ども
場所: 県立橋本体育館

「このまちが好き 一緒に思い出を作ろう!」をテーマに、子どもたちが企画から実施までを行う祭りを開催予定です。わたしたち大人はそっと見守り、必要に応じてサポートします。どんな祭りになるのかドキドキワクワク♪

多くのみなさんの来場もお待ちしております。

問合せ: 橋本市生涯学習課
TEL: 0736-33-6112

詳細が分かり次第
ヘスティアのInstagramでも
お知らせします。



HESTIA_HASHIMOTO

イベント 7月・10月

- ・※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。
- ・締切が休館日の場合、前日までの開館日になります。
- ・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。

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 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	4～6歳児 30名	5,500円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
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歳児～小学6年生 20名	400円 /1回	当日受付	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	就園前のお子さまに家庭では経験できない運動を経験させてみませんか？	2～4歳児と保護者 15組	6,600円 /10回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
土曜日(8/3を除く) 10:30～・11:00～	よみきかせ会	読み聞かせ、大型紙芝居、手遊びなど	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
7/10 15:30～	ヨーヨーを作ろう	かわいいヨーヨーを作って、楽しく遊ぼう	どなたでも	100円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/10 15:30～	みんなで遊ぼう 水鉄砲 DE 射的	夏だー！楽しんで遊ぼう！タオルを持って来てね	小学生 30名	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
7/10 15:30～ 7/13 15:00～	ふれあいルーム 簡単工作	工作をして遊ぼう♪	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/12 10:30～	キッズらんど プール遊び	ビニールプールに入って水遊びを楽しもう！	幼児親子 6組	無料	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
7/12 10:00～	親子で スクラップブック	ステキな思い出のアルバムを作りましょう	小学生親子 5組	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/13 15:00～ 7/17 15:30～	ふれあいルーム かんたん工作をしよう	かんたんな工作をして、みんなで遊ぼう	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
7/13 13:00～16:00	ゆるふわスマイル	遊んでも・おしゃべりしても・のんびりしてもOK！パパ・ママには簡単なヨガ体験あり ※福祉センター2階 遊戯室	子育て中の方	無料	不要	※ファミサポ スマイリー 39-7515
7/17・8/28・9/25 15:30～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しみましょう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/20 10:00～12:00	簡単☆アイスクリーム	夏休みのおやつに！	12名 3年生以下保護者同伴	200円	受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/20・24・25・26 14:00～ 7/20 10:00～	夏休み工作教室① 夏のかざり額	ストローやひも・ボタン・ビーズ等身近な材料で花火や水族館…色々な作品に挑戦！	小学生 各16名	300円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
7/20 9:30～11:30	ハニワ作り教室	『ハニワ』についてのお話を聞いた後に、自分だけのハニワを作ってみましょう	小学生 15名	350円	受付中	山田地区公民館 33-2656
7/20 13:30～	ハニワ作り体験教室	「ハニワ」についてのお話を聞いた後に、自分だけのハニワを作ってみましょう	小学生 10名	350円	受付中	学文路地区公民館 34-1546
7/21・9/15 10:30～	みんなの ストーリーテリング	絵や文字に限らず、話し手の声だけで語り聞かせします	どなたでも	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
7/22・8/19・9/9 10:00～11:30	それいけ！わんパーク	広い体育館の中で小さな子供たちへのびのびと遊んでもらえます ※ 和歌山県立橋本体育館	橋本市内在住の 未就園児と保護者	100円 /1家族	不要	※福祉課 33-3708
7/23・8/2・10 14:00～	夏休み工作教室④ ステンドグラス	きれいでかわいいステンドグラスを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/23・24・26 14:00～ 7/25・8/2・10 10:00～、14:00～	夏休み工作教室① 貯金箱を作ろう	月面車の貯金箱を作るよ♪	小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/23・26・8/3・22 14:00～ 7/31 10:00～	夏休み工作教室② 壁掛け時計	かわいいかざりの壁掛け時計 予約時に『①オバケ』、『②海』のどちらかを選んでね ★	年中児以上親子・ 小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/24・27・8/6・22 14:00～ 8/23 10:00～	夏休み工作教室① 貯金箱	クリームソーダみたいな貯金箱を作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/24・27・8/6・21 14:00～ 8/2 10:00～	夏休み工作教室③ アクアリウム	涼しげな癒しの水族館を作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/25・30・8/7・9 14:00～ 8/24 10:00～	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12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/25・29 10:00～12:00	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、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～中学3年生 各25名	無料	要 実施日の 1週間前まで	福祉課 33-3708 32-2515 (FAX)
7/25 9:30～12:00	絵画教室	水彩画を描いてみよう！	16名 3年生以下保護者同伴	無料	受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/25 9:30～12:00	藍染教室	藍染めにチャレンジ！ミニタオルハンカチを染めず	小学生 15名	500円	受付中	山田地区公民館 33-2656
7/25・8/7・17・23 14:00～ 7/30 10:00～	夏休み工作教室① スライダー貯金箱	お金がコロコロ転がる楽しい貯金箱 予約時に『①ゲームの世界』、『②夏の海』どちらかを選んでね★	年中児以上親子・ 小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/26・31・8/8 14:00～ 8/20 10:00～	夏休み工作教室③ 夏のリース	夏のリースを作ってお部屋にかざってね♪	年中児以上親子・ 小学生 各12名	300円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
7/26 13:30～	絵画教室	夏休みの宿題はもちろん、描きたいもの・表現したいことを自由に絵にしましょう	小学生 10名	無料	受付中	学文路地区公民館 34-1546
7/27・30・31・8/1・2 14:00～	夏休み工作教室② くるくるまわる おもしろ工作	磁石の力で動く、不思議で楽しい工作だよ	小学生 各16名	300円	要 実施日の前日まで	きしかみ子ども館 32-5094
7/27 13:30～15:00、 15:00～16:30	書道教室	夏休みの課題を仕上げましょう	小学生 各10名	無料	受付中	山田地区公民館 33-2656
7/27・30 10:00～、14:00～ 7/31 14:00～	夏休み工作教室② ランタンを作ろう	紙粘土やビーズを使ってかわいいランタンを作ろう	小学生 各10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330

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
7/30 9:00～12:00	毛筆&硬筆教室	美しい文字の書き方を学ぼう！	16名 3年生以下保護者同伴	無料	受付中	橋本地区公民館 34-2750
7/31 13:30～15:30	型染め友禅教室	オリジナルトートバッグを作ろう！（同時進行で大人対象もあり）	16名 3年生以下保護者同伴	500円	受付中	橋本地区公民館 34-2750
8/3・6・8・9 14:00～ 8/7 10:00～	夏休み工作教室③ エコ風鈴	ペットボトルにフェルトやビーズをかざりつけて、夏の風物詩を作りましょう	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
8/3・6・7 14:00～ 8/8 10:00～、14:00～	夏休み工作教室③ 万華鏡を作ろう	カラフルビーズの万華鏡を作ろう	小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
8/9 10:00～11:30	お楽しみ会	ゲームをしたり、工作をして楽しい時間を過ごしましょう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
8/16 10:00～、14:00～	夏休み工作教室④ アイロンビーズ	好きなキャラクターを選んでキーホルダーを作ってね	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
8/17・20・21・22 14:00～	夏休み工作教室⑤ リターンボーリングゲーム	ダンボールとアイロンビーズを使ってボーリングゲームを作ります	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
8/20 10:00～ 8/23 14:00～	スライムを作ろう	カラフルなスライムを2個作ろう	小学生 各10名	30円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
8/21 10:00～	ミニ夏まつり	みんなでわいわい楽しい夏まつり♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
9/7・14 15:00～ 9/11 15:30～	ハロウィン工作	ハロウィンの工作をしよう	年中児以上親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/7～8（1泊2日）	秋キャンプ	秋の自然の中でキャンプを楽しもう	小学4～6年生 30名	県内 4,500円	要 8/1～8/24	紀北青少年の家 22-5530
9/7・10/5 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう	幼児親子・ 小学生	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
9/10・11・12・13 15:30～ 9/14 15:00～	シャボン玉で遊ぼう！	いろいろな大きさのシャボン玉を作って遊ぼう！	小学生 各16名	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
9/11・18 15:30～ 9/14 15:00～	お月見かざり	かわいい動物たちのお月見かざりを作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
9/13・10/11 10:00～	びびよクラブ	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 各5組	無料	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/13 10:00～	すくすくクラブ ぽかぽかタイム	幼児ルームで手遊びしたり、絵本を読んだりするよ♪	幼児親子 5組	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
9/14・28 15:00～ 9/18 16:00～	手作り教室 お月見かざりを作ろう	かわいく作ってお月見を楽しもう	小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
9/18・10/9 15:30～	えほんのハヤ	読書を楽しむ時間で 絵本の読み聞かせや紙芝居をするよ	小学生	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
9/18・25 15:30～ 9/28 15:00～	マスコット人形	マスコット人形のキーホルダーを作るよ	小学生 各16名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
9/20 10:30～	キッズらんど 小麦粉粘土遊び	粘土の感触を楽しんで遊びましょう♪ おすわりアートもあるよ	幼児親子 10組	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
9/28 10:00～	大なわとびをしよう	みんなで大なわとびをしよう 何回とべるかな？	小学生 10名	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
10/5・19 15:00～ 10/16 15:30～	秋かざり	かわいい秋のかざりを作ろう	年中児親子・ 小学生 各12名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
10/9・16 15:30～ 10/19 15:00～	ハロウィンのリースを作ろう！	ハロウィンカラーのリースを作っかざろう！	小学生 各16名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
10/12～13（1泊2日）	ハロウィンナイト	館内で開催！ 夜の仮装行進を楽しもう	小学4～6年生 30名	県内 5,000円 県外 5,840円	要 9/1～9/28	紀北青少年の家 22-5530

大人向け

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
7/19 10:00～	いちごクラブ フォトフレーム	ステキなフォトフレームを作りましょう	15名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/20 10:00～	いちごクラブ ハロウィン	ステキなハロウィンの飾りを作りましょう	15名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
10/18 10:00～	いちごクラブ 秋の寄せ植え	季節のお花の寄せ植えをしましょう	15名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
9/13・14 10:00～	ペンギン倶楽部 四季の短冊（秋）	ススキが風にそよぐ秋の月夜 ちりめんで作った押し絵で飾ります	各8名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
10/11・12 10:00～	ペンギン倶楽部 スクラップブック	大切な写真を素敵に飾りつけしましょう	各10名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
9/27 10:00～	ひまわりクラブ ハロウィン飾り	すてきなハロウィン飾りを作りましょう	10名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
9/27 10:00～	カーネーションクラブ ハロウィン飾り	おしゃれなハロウィンの飾りを作りましょう♪	10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
10/27 8:30～11:00	若年者健診	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	19歳～39歳の市民	500円	要 定員100名（先着順） 10/15まで	いきいき健康課保健 予防係 33-6111

げんきっこレシピ°



なすとズッキーニの 豚巻き



材料2人分

ズッキーニ1/2本 なす1/2本 豚バラ肉200g 薄力粉少々 塩こしょう 少々
A (酒大さじ2 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ1)

作り方

- ① なすとズッキーニのヘタを落として、それぞれ6等分に切る。
- ② なすは、水にさらし、水分を拭き取る。
- ③ ②のなすとズッキーニに薄力粉をまぶし、
豚バラ肉で1本ずつ巻き、軽く塩こしょうをする。
- ④ 豚肉を巻いた③をフライパンに並べ中火で全面キツネ色に焼き、
余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤ 合わせたAを流して全体に煮からめる。

トマトとささみの 冷やしそうめん



材料2人分

トマト2個 ささみ肉2本 そうめん2束 刻みねぎ適量
A (ごま油大さじ1 だししょうゆ大さじ1 みりん大さじ1
砂糖大さじ1 酢大さじ1 ごま大さじ1)
B (塩少々 酒少々 砂糖少々)

作り方

- ① トマトの皮を湯むきして、2～3cm角くらいに切る。
- ② 混ぜ合わせたAに1を入れて冷蔵庫で漬け込む。
※一晩寝かせるとさらにおいしい。
- ③ 筋を取ったささみを耐熱皿に置き、Bをまんべんなくふりかける。
ラップをし、ささみの中に火が通るまで電子レンジで加熱する。
- ④ ③のささみが冷めたら、食べやすい大きさにさく。
- ⑤ そうめんをゆがいて、湯切りをし、冷水にさらす。
- ⑥ 水気を切ったそうめんにもトマトを漬けだれごと入れ、④のささみと、
刻みねぎを乗せる。



栄養士のおすすめレシピ°



ひき肉と春雨の 卵いため



材料1人分

豚肉ミンチ30g 玉ねぎ50g ピーマン10g にんじん10g 生しいたけ10g
チンゲン菜30g 春雨15g 土しょうが2g 卵Mサイズ1個 サラダ油5cc
中華スープの素5g だし汁3cc 酒3cc 砂糖4g 濃口しょうゆ5cc

作り方

- ① 玉ねぎは半月のくし切り、ピーマンとにんじんは荒い目の千切り、
生しいたけは千切りにする。チンゲン菜は2～3cmくらいに切る。
土しょうがはみじん切りにする。
- ② 春雨は5～6cmくらいに切り、熱湯に浸しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、土しょうが、豚ミンチをいため色が変わったら①を
加えていためる。
- ④ 火が通ったら、②の春雨の水気を切って加え、調味料を入れとろ火で煮込む。
- ⑤ 最後に溶き卵を流し入れ、卵が半熟くらいで火を止める。
※お好みで豆板醤を加えても

●●● 栄養士からのひとこと

● 夏野菜をしっかり食べて、
暑い夏をのりきりしましょう

