

はしもと

げんきっこ family

2025
春の号

そだ
育ててみよう！
たにくしょくぶつ

多肉植物

たにくしょくぶつ くき は すいぶん
多肉植物とは、茎や葉に水分をためることのできる植物のことです。

まんしゅいじょう
サボテンやアロエをはじめ、2万種類以上あるといわれています。

バラのような「エケベリア」、つぶつぶがかわいい「セダム」など、形や色、育て方もさまざまです。

こんかい とくしゅう
今回の特集ページでは、ヘスティアチーム員の経験をもとに、育て方を紹介しています。

かぞく やさ あいじょう
家族で楽しみながら、優しく愛情たっぷり育ててみてね。

もくじ

2～3 育ててみよう！ 多肉植物
4 げんきっこの本棚 どの本がすき？

5～7 春のイベント
8 げんきっこレシピ

1 じゅんぴ 準備をしよう

はち 鉢 (プラスチック、素焼きなど)



くうき とお みず けいじょう
空気がよく通り、水はけのよい形状のものが

おすすめです。
おお かぶ なえ ひとまわ
大きさは株・苗より一回り大きいくらいがよいでしょう。



スリットも入っているよ。
底穴があつて、
そこあな

ひつよう
必要なものはホームセンターの
えんげい
園芸コーナーや100円ショップ、
たにくしょくぶつせんもんてん
多肉植物専門店で買えるよ。
はじめは、家にあるものを代わりに
つか
使ってもいいね。



つち
土

水はけのよい土にしましょう。
たにくしょくぶつようど
多肉植物用土がおすすめです。

あると便利な道具

ぐんて
①軍手 ②シャベル ③じょうろ
えんげいよう
④園芸用シート など



かく
拡

だい
大

ず
図



はしっこはボタンで
とめて、土がこぼれ
ないようにできるよ！



2 ようい 多肉植物を用意する

多肉植物はたくさんの種類があるので、初心者向けの
せわ ひんしゅ はじ
お世話をしやすい品種から始めましょう。

初心者向けの多肉植物の品種

あつ さむ つよ
暑さや寒さに強く
じょうぶ
丈夫だよ！



しちふくじん
七福神



ラブリーローズ



ももたろう
桃太郎



レッドベリー

3 そだ 育ててみよう

しかた 水やりの仕方

かんそう
土をさわって乾燥していたら、
たっぷりと水やりをしましょう。
うけ ざら
受け皿に水がたまったら、
す
こまめに捨てましょう。



やさしく、ていねいに
さわってね！

とき
水やりをする時は、
ちよくせつ
直接、土に水やりをしてね。

お ばしょ 置き場所

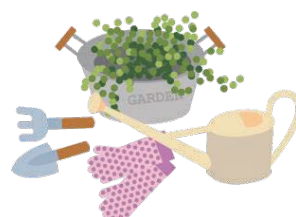
ひあ
日当たりがよく、かぜとお
ばしょ
場所におきましょう。
のきした
軒下でもいいね。



ね くさ
水やりをしすぎると根が腐って
じょうず せいちょう
上手に成長できないので
き
気をつけようね。

4 よ う 寄せ植えにチャレンジしよう

せわ な
お世話に慣れてきたら、いろいろな種類の多肉植物を育ててみよう！
す はち
好きな鉢と多肉植物で寄せ植えをしてみてくださいね。



みず
水やりのタイミングが同じ種類で
寄せ植えするのがおすすめ！



いろんな植え方ができるよ！

おうごんまんねんぐさ
黄金万年草

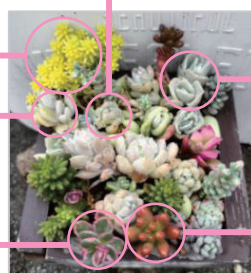
げっかびじん
月花美人

トリカラー

つき おうじ
月の王子

ラブリーローズ

にじ たま
虹の玉



リース型



鉢植え型



ひんしゅ かぶ
さまざまな品種を育てたり、株を
ふ
増やしたり、寄せ植えでおしゃれに
たの
アレンジしたいと、楽しみ方が
ひろ
広がります。多肉植物を通して、
かぞく
家族のコミュニケーションのひとつに
なればうれしいです。

げんきっこの本棚 どの本がすき？

見つける^{たの}楽しみ 育てる^{そだ}楽しみ^{たの}



題名/しかけえほん きせつのはな
どんなはながさく？
作/きのした けい
絵/阿部真由美
出版/コクヨ

かわいいつぼみを開くと
きれいな季節の花に出会えるよ。
おでかけにも持っていける
小さなしかけ絵本です。



題名/どのはな いちばん
すきな はな？
(0.1.2.えほん)
文/いしげ まりこ
絵/わきさか かつじ
出版/福音館書店

「ぱーっと ひらいた あかい はな」
びゅーん、ぼんぼん、
ぐんぐんぐーんと さいている。
「さいたよ いっぱい はな いっぱい」



題名/いっしょだよ
写真・文/小寺卓矢
出版/アリス館

「ひとりぼっち…なのかな？
ちがうよ いっしょだよ」
ひろいひろい森の中で
木も花も虫も
何かといっしょに生きている。
あなたはだれと いっしょかな？



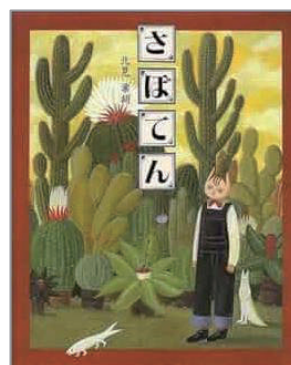
題名/つぼみ・たね・はっぱ…
しよくぶつ これ、なあに？③
なんのはっぱ？
監修/斎木健一・白坂洋一
出版/ポプラ社

ギザギザしてたり、トゲトゲしてたり、
ぐるぐる丸まったり。
いろんな「はっぱ」が出てくるよ。
見たことあるかな？知ってるかな？
「はっぱ」のふしぎに出会えるよ！



題名/お花とあそぼう
なかよしガーデニング
文/木下まゆみ
絵/前田まゆみ
出版/岩崎書店

なかよしのブツとポポが
おばあちゃんといっしょに
季節の花を咲かせて
すてきなお庭を作ります。
花のネックレスやアサガオのインク
いろいろ作って遊びましょう。



題名/さぼてん
作・絵/北見葉胡
出版/講談社

かわいがってね とさぼてんを
もらったソマリーコ。
水やり肥料やり、とげの散髪。
お風呂に入れて、洋服着せて、
散歩に行って…
でもなぜか、さぼてんはぐったり…
助けて！おばさん！

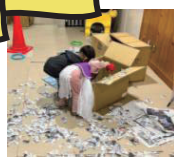
各講座
申込み
受付中



親子で遊ぼう！ 大きなダンボール で ダイナミックに遊ぼう

段ボールや新聞紙などを
使って自由に思いきり
遊びましょう♪
赤ちゃんコーナーもあります。 保健福祉センター3F多目的ホール 無料

3/29 (土)
①10:00~11:30 ②13:30~15:00
子どもと保護者 各15組



問合せ・申込み:
家庭教育支援室
TEL: 0736-33-2129

こちらからも
申込みOK⇒



親子で作ろう！

焼かない陶芸にチャレンジしよう

5/17 (土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
子ども (小学生) と保護者 各8組
保健福祉センター3F栄養指導室(洋室) 300円

スクラップブッキング

5/27 (火) 10:00~11:30
子育てに関心のある方 どなたでも 15名
持ち物:写真4・5枚、はさみ、スティックのり
保健福祉センター3F栄養指導室(洋室) 400円

ハーバリウム

6/25 (水) 10:00~11:30
子育てに関心のある方 どなたでも 15名
保健福祉センター3F栄養指導室(洋室) 500円

子育て講座

「子育てのイライラを減らす魔法」

6/30 (月) 10:00~12:00
子育てに関心のある方 どなたでも 10名
保健福祉センター2F会議室4 無料

レジンで作る「トレカケースデコ」

7/8 (火) 10:00~11:30
子育てに関心のある方 どなたでも 15名
保健福祉センター3F栄養指導室(洋室) 400円

夏休み図書館探検

7/28 (月) 10:00~12:00
子ども (5歳くらい~) と保護者 15組
橋本市図書館 無料

親子で作ろう！

クレイクラフトのアートBOX

8/2 (土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
子ども (小学生) と保護者 各8組
保健福祉センター3F栄養指導室(洋室) 300円

親子で作ろう！

おばけのハロウィンランタン

9/27 (土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
子どもと保護者 各8組
保健福祉センター3F栄養指導室(洋室) 100円

子育て講座

「思春期の子どもへの関わり方」

9/29 (月) 10:00~12:00
子育てに関心のある方 どなたでも 10名
保健福祉センター2F会議室4 無料

知って安心 楽しく防災 中庭イベント

「災害」と聞くと、「なんだかこわい…」何が起こるかわからなくて不安…」と感じることもありますよね。起こりうる危険をあらかじめ知っておくことで、安心につながります。このイベントでは、大人と子どもと一緒に楽しみながら防災について学べる内容がいっぱいです。いざというときに役立つ情報を、遊びながら体験して、みなさんの防災の助けになれば幸いです。

4/19(土)
10:00 ~ 15:30

橋本市保健福祉センター
中庭・玄関ホール
※ 悪天候時: 当館 多目的ホール
参加無料
家庭教育支援室
0736-33-2129



申込み不要だよ
遊びに来てね

自分ごととして考えやすい
橋本市危機管理室発行の
防災ハンドブックももらえます



玄関ホールも
使うよ

- 地域デジタル通貨Hashi-Moなどがもらえるスタンプラリー
- どこまで飛ばせる!? 紙飛行機選手権
- 防災士による防災グッズ作り
- 防災グッズ展示
- ミニ絵の本のひろば
- 楽しい防災ミニシアター など



詳細は決定次第、ヘスティアのInstagramに投稿します。

げんきツズ

きみもやってみない?

げんきっこfamily2025年夏の特集『数学者 岡潔(おかきよし)』に掲載される小学生を募集しています。

算数が得意でなくてもOK、「げんきっこfamilyに載ってみたいな」

そんな気持ちだけで大歓迎です。

ヘスティアInstagramのげんきっこfamily2025年夏号のお知らせコンテンツにも掲載されます。



応募待ってるね



募集期間: 3月10日(月)~4月30日(水)

※応募が多数の場合、抽選となります。

結果お知らせ: 5月9日(金)

対象者:

「やってみよう」という橋本市内在住の小学生

※兄弟の申込みOK

※撮影時、保護者の付き添いをお願いします。

※撮影時期は5~6月上旬頃を予定しています。

※詳細は、ヘスティアInstagramに後日投稿します♪

問合せ・申込み: 家庭教育支援室

TEL: 0736-33-2129

E-mail: hestia@city.hashimoto.lg.jp



HESTIA_HASHIMOTO

イベント 3月～7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 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
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
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歳～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(5/3を除く) 10:30～・11:00～	よみきかせ会	手遊び、紙芝居、絵本の読み聞かせ	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	橋本市図書館 33-0899
3/1・15 15:00～ 3/5 16:00～	手作り工作 スイーツのキーホルダー	紙粘土を使ってかわいいスイーツのキーホルダーを作ろう	小学生 各10名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/12 15:30～ 3/15 15:00～	ダンボールで作る ゲームあそび	ダンボールを使ってオリジナルのゲームを作ろう！	小学生 各10名	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
3/12 15:30～ 3/15 15:00～	レジン工作	レジン液でキーホルダーを作ろう！	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
3/12・19 15:30～ 3/15 15:00～	春かざり	かわいい春かざりを作ろう	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
3/14 10:30～	キッズらんど 手形にアート	今年1年大きくなったかな？ 手形にお花のかざりつけをしよう♪	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
3/14・4/11・5/9・6/6・ 7/4 10:00～	びよびよクラブ	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
3/17・4/21・5/19・6/9 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どもたちに、 のびのびと遊んでもらえます ※ 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 当日参加OK	※福祉課 33-3708
3/25・26・27・28 14:00～	アクアビーズ体験	ビーズに水をかけて固める不思議なアクア ビーズ。日によって作品が違うよ	小学生 各8名	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
3/26・4/5 14:00～	スライム作り	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
3/26・4/30・5/28・6/25 15:30～	よみきかせ	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
3/29 10:00～、14:00～ 5/7・14 15:30～ 5/10 15:00～	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
4/1～5 14:00～16:00	簡単工作	好きな色でスライムを作ろう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
4/2・5 14:00～	ふれあいルーム かんたん工作をしよう	かんたんな工作を作って、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
4/4 11:00～	みんなでお花見	桜を見ながら、みんなでチキンライスをい ただきましよう	小学生 30名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
4/9・5/7・6/4・7/2 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	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
4/11・6/13 10:00～	すくすくクラブ ほかほかタイム	幼児ルームで手遊びをしたり～絵本を読ん だりするよ♪	幼児親子 各5組	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/12・19 15:00～ 4/16 15:30～	春のかざり	春のかわいいかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
4/16・23 15:30～ 4/19 15:00～	こいのぼりを作ろう！	簡単に作ろう、こいのぼり！	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
4/16・23 15:30～ 4/19 15:00～	カスタムペン	ビーズを選んで自分だけのペンを作ろう	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
4/18 10:30～	キッズらんど こいのぼり作り	かわいいこいのぼりを作って、子どもの成 長を願いましょう	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
4/19・26 15:00～ 4/23 16:00～	手作り工作 こいのぼりを作ろう	フェルトを使ってかわいいこいのぼりの ガーランドを作ろう	小学生 各10名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
4/20 10:30～11:00	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 当日参加OK	橋本市図書館 33-0899
5/10・6/7 14:00～	読み聞かせ	みんなで絵本を楽しもう	小学生 各10名	無料	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/10・17 15:00～	ポップコーンを作ろう	ぽんぽんはじけて楽しいよ、みんなで作ろ うね♪	小学生 各10名	50円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/14・21 15:30～ 5/17 15:00～	つゆの季節のかざり	雨の日の仲間たちのかざりを作ろう	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
5/16 10:30～	キッズらんど 手形アート	子どもの手形にペンやマスキングテープを 使って、素敵にかざりましょう	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
5/17 14:00～ 5/21 15:30～	わくわくクッキング たい焼きくん	型に流しておいしいチョコレートたい焼き を作ろう！	小学生 各12名	150円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
5/17・24 15:00～ 5/21 15:30～	かえるのかざり	かわいいかえるのかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
5/17～18(1泊2日)	自然とのふれあい	きほくdeキャンプをしよう	小学4～6年生 30名	4,500円	要 4/1～5/3	紀北青少年の家 22-5530

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
5/24・31 15:00～ 5/28 16:00～	手作り工作 ボンボンクラフト	毛糸でかわいいアザラシを作ろう♪	小学生 各10名	100円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
6/4・11 15:30～ 6/14 15:00～	季節のかざり	梅雨の時期のかえるのかざりを作ってみよう！	小学生 各10名	100円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
6/11・18 15:30～ 6/14 15:00～	ウキウキ夏のかざり	待ちどおしい夏のかざりを作ろう	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
6/14・21 15:00～ 6/18 15:30～	七夕かざり	かわいい七夕のかざりを作ろう	年中児以上親子・ 小学生 各10名	200円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
6/14～15(泊2日)	工作体験	ガンブラ制作をしよう	小学5年～中学3年生 20名	6,000円 仮	要 5/7～5/31	紀北青少年の家 22-5530
6/18・25 15:30～ 6/21 15:00～	UVレジン のキーホルダー	ラメや好きなパーツを入れて、オリジナルに仕上げてね！	小学生 各16名	200円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
6/20 10:30～	大人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 当日参加OK	橋本市図書館 33-0899
6/20 10:30～	キッズらんど 七夕かざり	かわいいかざりを作って、お家にかざろう	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
6/21・28 15:00～ 6/25 16:00～	手作り工作 かえるのかざり	フェルトを使ってかわいいかえるのかざりを作ろう♪	小学生 各10名	150円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
7/1～5 開館時間中	七夕かざり	願い事を書いて、笹にかざりましょう☆	どなたでも	無料	不要	さしかみ子ども館 32-5094
7/1～5 開館時間中	七夕かざりをしよう	おねがいごとを書いて笹にかざろう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
7/1～7 開館時間中	七夕かざりをしよう	おり紙でかざりを作ったり、短冊におねがい事を書いたりして、七夕かざりをしよう	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	名古屋児童館 42-5560
7/1～5 開館時間内	七夕かざりをしよう	折り紙でかざりを作ったり、短冊におねがい事を書いたりして、七夕かざりをしよう	どなたでも	無料	不要	友愛児童館 42-5004
7/9 15:30～	みんなで遊ぼう！	みんなで体を動かして楽しく遊ぼう！	小学生30名	無料	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/11 10:30～	キッズらんど 水遊び	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	さしかみ子ども館 32-5094
7/12 15:00～ 7/16 15:30～	ふれあいルーム かんたん工作をしよう	かんたんな工作を作って、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



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
3/14 10:00～12:00、 14:00～16:00	ひまわりクラブ スクラップブックング	アルバム作り	各5人	10円～	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
3/21 10:00～	大人の手作り教室 いちごクラブ レジン工作	レジンの小物を作りましょう	20名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
3/28 10:00～	カーネーションクラブ 春飾り	おしゃれな春飾りを作りましょう	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
4/18 10:00～	ひまわりクラブ 春のフレーム飾り	素敵な春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
4/18 10:00～	大人の手作り教室 いちごクラブ 春飾り	すてきな春の飾りを作りましょう	20名	500円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
4/25・26 10:00～	ペンギン倶楽部 ビーズで五月の節句飾り	ビーズでかぶとを型どり、五月の節句飾りを作りましょう	保護者 各10名	500円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
4/25 10:00～	カーネーションクラブ 端午の節句	端午の節句の飾りを作りましょう	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
5/23・24 10:00～	ペンギン倶楽部 ハーバリウム	色とりどりのお花を入れて、お部屋に飾ってみませんか？	保護者 各8名	500円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
5/23 10:00～	ひまわりクラブ 春の寄せ植え	かわいい春のお花を植えましょう♪	10名	350円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
5/23 10:00～	大人の手作り教室 いちごクラブ かえるの飾り	かわいいかえるの飾りを作りましょう	20名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
5/23 10:00～	カーネーションクラブ かえるの飾り	かわいいかえるの飾りを作りましょう	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
6/13・14 10:00～	ペンギン倶楽部 クイリング	クイリングのお花でフォトフレームを飾ります	保護者 各10名	300円	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
6/20 10:00～	ひまわりクラブ レジンのアクセサリー	涼しげなオリジナルアクセサリーを作りましょう	10名	300円	要 実施日の前日まで	はらだ子ども館 33-0330
6/20 10:00～	大人の手作り教室 いちごクラブ 春の寄せ植え	季節のお花の寄せ植えをしましょう	20名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560
6/27 10:00～	カーネーションクラブ 七夕かざり	七夕飾りを作りましょう	大人 10名	350円	要 実施日の前日まで	友愛児童館 42-5004
7/4・5 10:00～	ペンギン倶楽部 ジュートバッグを飾ろう	ジュートバッグにデコパージュとジャガード織りボン等で飾ります	保護者 各10名	500円～	要 実施日の前日まで	さしかみ子ども館 32-5094
7/18 10:00～	大人の手作り教室 いちごクラブ 夏の飾り	夏のステキな飾りを作りましょう	20名	350円	要 実施日の前日まで	名古屋児童館 42-5560

げんきっこレシピ



春野菜と ベーコンのパスタ



材料2人分

パスタ200g ベーコン2枚 菜の花適宜 コーン缶詰1缶 春キャベツ150g
オリーブオイル大さじ1 にんにく1片

パスタをゆでる用 (水2ℓ 塩大さじ1)

B (和風だし大さじ2 しょうゆ大さじ1 塩こしょう少々)

作り方

- ① 菜の花は洗ってゆで、食べやすい大きさに切る。
キャベツはひと口大、ベーコンは3cm長さに切る。
- ② 大きな鍋に2ℓの湯を沸かし塩を入れ、パスタをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを熱し、
香りがしてきたら、①を加えていためる。
- ④ ③がしんなりしたら、ゆでたパスタ、コーン、ゆで汁大さじ2を加え、
Bで味つけをし、お皿に盛る。

春の洋風みそ汁



材料2人分

鶏もも肉100g たまねぎ1/4個 じゃがいも1個 アスパラガス1束 パプリカ1/4個
みそ大さじ1.5

A (水400cc 和風だし4g)

作り方

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
たまねぎはくし切り、じゃがいもはひと口大にする。
アスパラは根元を少し切ってから4cmに切る。
パプリカは4cmのたんざく切りにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉、たまねぎ、じゃがいもを入れる。
ふたをして火が通るまで煮る。
- ③ ②にアスパラとパプリカを入れ、火が通ったらみそを溶き入れる。

栄養士のおすすめレシピ

麻婆豆腐の あんかけ風



材料1人分

豚薄切り肉20g にんにく3g 土しょうが3g にんじん10g 玉ねぎ30g
えのきたけ10g ほうれん草20g 長ねぎ5g 油適量 豆腐50g だし汁80cc
中華スープの素2g 片栗粉4g 麻婆豆腐の素適量 しょうゆ適量 塩少々

作り方

- ① にんにくと土しょうがはみじん切りにする。
- ② にんじんは小さめの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ えのきたけとほうれん草を2~3cmに切る。
- ④ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉と①を入れていためる。
火が通ったら、②と③を入れていため、だし汁と中華スープの素を加える。
野菜に火が通ったら、サイコロ状に切った豆腐を加え、
麻婆豆腐の素と④を入れ、水溶き片栗粉を入れ、しょうゆと塩で味を整える。
※ 温かいうちにご飯やめん類にかけてもおいしいですよ。

栄養士からのひとこと

果物や野菜にたっぷり含まれる
ポリフェノールを
上手にとりましょう。

