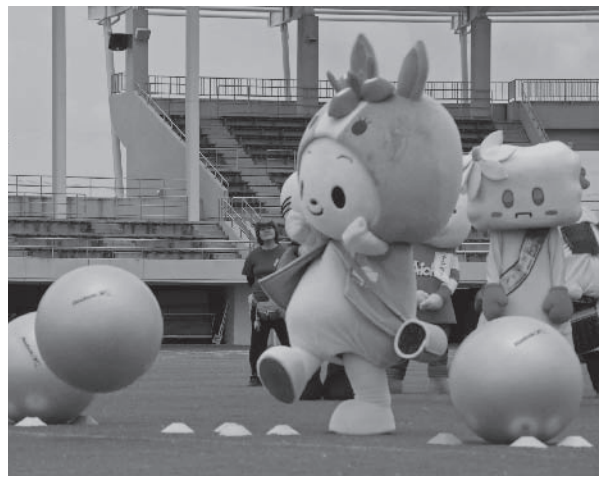


# P i c ア ッ プ ち り ゅ う



ゆるキャラ運動会  
6月7日 ウェーブスタジアム刈谷



来場した皆さんは、50メートル競走や玉入れ等の競技を繰り広げるゆるキャラたちのかわいらしいしぐさに盛り上がりました。  
知立市から出場したちりゅうっぴには大きな声援が上がり、多くの来場者と交流しました。今後も、ちりゅうっぴの活躍にぜひ期待してください。



第32回知立市少年の主張大会  
6月20日 文化会館

市内小中学校から10人の生徒が出場し、日ごろの生活を通して社会に対して感じていることや将来の夢などを自らの言葉でスピーチしました。  
力強く訴えかける生徒達の姿に、会場いっぱいの観衆が真剣なまなざしで聞き入っていました。  
会場は心地よい緊張感に包まれるとともに、明るい未来を感じさせてくれました。



—子育て環境日本一を目指して—  
市内の保育園で作られている子どもたちに人気の野菜を使った献立のレシピを紹介しています。  
今回は逢妻保育園で人気の一品！！



## ☆ 元気いっぱい！！夏野菜のにぎわいカレー ☆



- ① 材料を食べやすい大きさに切る。  
・ベーコン…2cm位 ・かぼちゃ…2cm角  
・トマト…皮をむいてみじん切り  
・きゅうり、ピーマン…1cm角  
・玉ねぎ…薄切り ・にんにく、しょうが…みじん切り
- ② 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、玉ねぎを加えて色が変わったら水とスープの素を入れる。
- ③ 別鍋にバターを溶かし、ベーコンと他の野菜をさっとめ、②に加え柔らかくなるまで煮る。カレールー・ソースを加え、味付けして2～3分煮る。



**材料 (4人分)**  
ベーコン、コーン缶…60g、きゅうり…1本  
とまと、ピーマン…1個、かぼちゃ…1/8個  
玉ねぎ…1/2個、水…約500cc

**調味料**  
にんにく、しょうが…少々  
バター、スープの素…4g、カレールー…80g  
油…小さじ1、ウスターソース…小さじ2

かぼちゃを切るときは、少し湯で表面を湯がいてから切ると切りやすく煮あがりも早いよ！  
トマトは湯通しすると皮がむきやすくなるよ！



夏野菜がたっぷり入っていて、ビタミン豊富な一品です。

