

P i c ア ッ プ ち り ゅ う



生涯学習講演会
11月21日
中央公民館



テレビ番組にも出演されている落語家・僧侶の露の団姫さんを講師にお迎えし、「頑張れ！あなたは宝物！」の演題でお話をさせていただきました。
落語を交えた話の「落ち」に、来場者の皆さんから何度も大きな笑い声と拍手が起こり、講師の醸す温かい雰囲気が会場全体を包みました。



中央公民館芸能発表会
11月28・29日
中央公民館

中央公民館を利用している自主講座受講生の皆さんが、日頃の練習の成果を披露しました。
味わい深く、手の込んだ陶芸品等の力作の数々に、訪れた皆さんは楽しそうに見入っていました。
また、華麗な舞や熱のこもった歌謡の発表会場は、発表者に合わせて観客の皆さんが調子を取る等、一体感に包まれました。

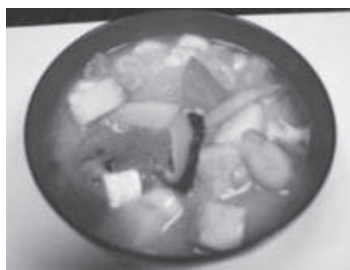


かんたんやさいちりふ 子どもレシピ

—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**徳風保育園**の身も心も温まる「三平汁」だよ！



☆ 野菜たっぷり三平汁 ☆



① 大根、にんじん、じゃがいもはいちよう切りにし、干しいたけは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、ネギは小口切りにし、こんにゃくと豆腐はそれぞれ1cm角に切り、こんにゃくは下ゆです。鮭は角切りにする。



- ② 鮭以外の材料を油で炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、アクを取りながら煮る。
- ④ 鮭を加え、味噌で味付けをする。
- ⑤ 仕上げに火を止めてからバターを入れる。

材料(4人分)
 鮭…1.5切れ(1切れ70g) 大根…3cm(135g)
 人参…1/4本(25g) じゃがいも1/2個(50g)
 ごぼう…1/2本(80g) 干しいたけ…2枚(3g)
 こんにゃく…1/6枚(50g) 豆腐…1/4丁(75g)
 ネギ…1/3本(3g)

調味料 だし汁…適量
 白味噌…大さじ3 バター・油…小さじ2

(1人分)
 エネルギー…155kcal 食塩…0.9g



白味噌はメーカーによって塩分量が異なるため、味見しながら加減してね！
鮭を白身魚に変えても美味しいよ！

野菜がたくさん入り、白味噌の甘みとバターの風味で子どもが食べやすいです。
冷えた身体を温めます。

