広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市企画部協働推進課
〒472－8666 愛知県知立市広見三丁目1番地
☎0566(83)1111（内線335）
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

Picアップちりゅう

楽しく学ぼう男女共同参画

12月12日　中央公民館

愛知教育大学准教授のオリバー・マイヤーさんを講師に迎え、ドイツと日本の就業状況、男女間の家事の分担など、様々な視点から男女共同参画についてお話いただきました。その後、お茶をしながらの交流も行われ、参加者の皆さんは感想を出し合ったりオリバーさんに質問するなどして、男女共同参画の理解を深めていました。

「調理技術コンクール全国大会」出場

12月17日　市役所

2月に東京都で行われる「調理技術コンクール全国大会」に出場される山本学園の柘植美咲さん、田澤佳歩さん、久田莉子さんが市長を表敬訪問しました。

皆さんは、全国大会へ向け、食材の調理法等を研究しています。

研究の成果を発揮できるよう、頑張ってください！

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。

今回は知立南保育園の

温まりお腹も大満足！「ちゃんこ鍋」だよ！

☆ごっつぁんです！元気もりもり　ちゃんこ鍋☆

材料（4人分）

大根…1／8本（120g）　人参…1／6本（40g）
白菜…葉2枚（200g）　里芋…5個（250g）
長ネギ…1本（100g）　厚揚げ…1／2枚(80g)
生しいたけ…3枚（60g）　春雨…20g

A　鶏ひき肉…120g　万能ねぎ…1本（4g）
しょうが汁…少々　味噌…小さじ1
片栗粉…小さじ1と1／2

B　昆布…8g　削り節…8g
しょうゆ…小さじ1と1／2　塩…少々
鶏がらスープの素…小さじ1

（1人分）エネルギー…178kcal　食塩…0.8g

① 野菜と厚揚げは食べやすい大きさに切る。
長ねぎは斜めに切り、春雨は水で戻しておく。
② Aの具材と調味料を、粘り気が出るくらいよく混ぜ合わせる。
③ Bの材料でスープを作る。
（昆布と削り節のかわりに、和風だしでもよい。）
④ 煮えにくい材料（大根、人参、里芋等固いもの）から順にスープの中に入れて煮る。
⑤ ②で混ぜ合わせた材料も団子にして、スープの中に入れて煮る。団子が浮いてきたら出来上がり。

鶏団子にみそを入れるのがポイントです。しょうゆ、酒をプラスしてもおいしくできるよ！

子どもも大人も春雨のつるつるとした食感と味付けが大好き。野菜が嫌いな子どもも、たっぷり野菜が食べられます。