



2016 あさほタイムズ 9月号



まだまだ残暑は厳しいですが、朝夕、ほんの少しですが、風が心地よく感じられるようになりましたね。過ごしやすい季節になれば、お出かけする機会も増え、楽しみが広がりそうですね。夏の疲れもでるこの時期、体調管理に気を付けながら、元気に初秋をすごしましょう！

いちょうの広場 9月の予定
大きくなったかな は
18日(木) です

離乳食室の人気メニューをご紹介 『麻婆なす』

*分量は子ども1人分です。大人は約2倍量になります。

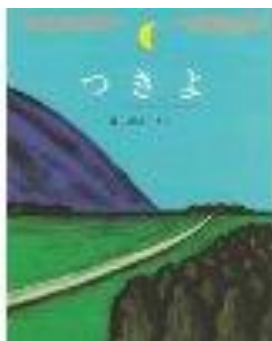
<材料・分量>

ごま油…0.3g
豚挽肉…10g
なす(皮をむく)…15g
玉ねぎ…15g
にんじん…10g
じゃがいも…15g
だし…80cc
砂糖/醤油…各1g
味噌…4g
片栗粉…1g(水2gで溶く)
アスパラガス…3g
☆なすは皮をむくことで口の中に皮が残らず食べやすくなります

<作り方>

- (下準備)
- ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・なすは1.5cm角に切る
 - ・豚挽肉は少量の湯を入れた鍋に入れ、ほぐしながら火にかけそぼろ状にする。
 - ・アスパラガスは皮をむき、小さく切って茹でておく
- ① 鍋にごま油(分量外)を入れ、よく熱したところになすを入れてさっと炒めて取り出す
 - ② 鍋にごま油を入れ、玉ねぎ・にんじんを玉ねぎが透き通るまでよく炒める
 - ③ だしと砂糖、醤油を加えてふたをし、にんじんが柔らかくなるまで蒸し煮にする
 - ④ じゃがいも、なす、豚挽肉、味噌を加え、じゃがいもが柔らかくなったたら片栗粉でとろみをつけ、アスパラガスをのせて完成

季節の絵本の紹介



『つきよ』 作:長 新太

お月さまがこっそり降りてきて、池の中で遊んでいるお話です。濃い青の中に浮かぶ金色のお月さま、それをこっそり見ていた、たぬきの小さな描写も必見です。お月さまが一番美しく輝くこの季節に、読みたくなる1冊です。子どもから大人まで楽しめますよ。

*育児の参考になりそうな資料をひろばとさくらんぼに用意しています。ご自由にお持ちください