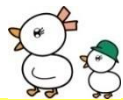


# 育児ふれあいサロン いけ☆キッズだより



## ★ 第149回『親子クッキング』

- ♪ 講師 富宿 みずえ管理栄養士
- ♪ 日時: 2018年7月28日(土) 13:30~16:00
- ♪ 場所: りぼんかん おりょうりのおへや
- ♪ 参加者: 8組 子ども13名 (0歳…1名、4歳…5名、5歳…6歳…1名、7歳…3名、8歳…2名)



### 内 容

#### ●キーマカレー

材料 (2人分)	作り方
合びき肉 80g ケチャップ	①人参・玉葱・ピーマン・にんにくをみじん切り
玉葱 1/2個 牛乳 各大さじ1	②サラダ油を熱しにんにくを炒め、香りがしたら残りの野菜を炒める。しんなりしたらひき肉を炒める。
人参 1/3本 ウスターソース	③②にケチャップ、牛乳、ウスターソース、水を入れ、
ピーマン 1個 水 250cc	15分程度煮る。
にんにく・カレールー各1かけ サラダ油 適量	④③にカレールーを入れ好みの固さに煮て出来上がり。

#### ●簡単ナン

材料 (2人分)	作り方
小麦粉	①ボウルに材料を入れてまとめるように捏ねていく。
プレーンヨーグルト 60g	②叩いて捏ねてを繰り返す
塩 1g	③まとまって生地がなめらかになったら、乾燥しないようにラップをして
オリーブ油 大さじ2/3	15~20分ほどねかせます。
	④生地を2等分し、うすく伸ばし中火のフライパンで焼く。こんがり焼き色がついたら、ひっくり返して反対側も焼く。

☆この他に美味しいフルーツポンチも出来ました！

楽しい調理の後は、お待ちかねの試食会、笑顔と笑い声がたっぷりの親子クッキングでした。ご参加頂きありがとうございました。



#### 参加者のお声

- 子供と楽しくクッキング出来た。
- 普段作らない料理で良かった。
- レシピをもらえて良かった。
- 未就学児が参加出来る料理教室があり嬉しかった。



参加費無料・要予約です。  
ご予約やお問い合わせは、  
チックタック童夢館  
<099-255-3737>まで  
お気軽にお電話下さい。



9月のご案内 いけ☆キッズ 150回記念

「どるちゅりトミック」ほか～親子で楽しいひとときを♪

講師：一般社団法人音楽活用サポート協会代表理事

中村千里先生

日時：2018年9月22日(土)

時間：14:00~16:00 (受付 13:30~)

場所：よかセンター(勤労者交流センター)イオン鹿兒島

中央店8階

