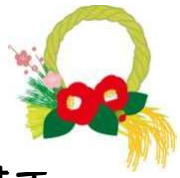
乳幼児グループだより

No.20　2021.1

親子でたのしくくらす工夫

Zoomランチ会をしませんか？



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、先月の集まりは新型コロナの感染が何とか減少に転じてくれることを願って中止致しましたが、残念ながら今も拡大が続いてしまっています。それなので今月も友の家での集まりは見合わせたいと思います。その代わりに Zoom ランチ会を開きたいと思います。お子さまも一緒に食べながら少しの間、お話ししませんか？

スタッフおススメの時短レシピも紹介しておきます。これを作ってみてくださってもいいですし、ご自分の好きなものをご用意してくださっても何でも結構です。お気軽にご参加ください。

1月18日(月)
11:15～12:00

Zoom が初めての方へ

①Zoom のアプリをスマホか PC にダウンロードしてください。
（検索サイトから入って無料でできます）
②参加の旨をメールでこちらにご連絡ください。
③こちらから招待状（アクセスのための URL）をお送りします。
④当日、③の URL をタップしたら入れます。

ホタテとサニーレタスの焼きそば（2 人分）

①ホタテは適当な大きさに切る
②人参は短冊切り
③サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる
④耐熱容器に人参、ホタテ、中華麺の順に入れ、調味料を加える
⑤ふんわりとラップをかけ、レンジで 6 分ほど加熱する。
⑥取り出してサニーレタスを加えて、全体を混ぜて器に盛

中華蒸し麺	2 玉
ホタテ	5、6 個
サニーレタス	2、3 枚
人参	1/4 本
オイスターソース	大匙 1
醤油、ごま油	大匙 1/2
塩	一つまみ
コショウ	少々

エビとアスパラの炒飯(2 人分)

①アスパラは根元の硬い部分はピーラーで皮をむき斜め切りにする。
②耐熱容器にむきエビ、アスパラ、コーン、塩、こしょうを入れて軽く混ぜる。
③その上にご飯を広げて入れバターをかけてレンジで 5 分
④取り出して、醤油、削り節を加えて全体を混ぜ、器に盛る

ご飯	400g
むきエビ	100g
グリーンアスパラ	4 本
ホールコーン	大匙 5
ねぎ　小口切り	適宜
削り節 1 パック (約 3g)	
塩	小匙 1/2
バター	大匙 2
コショウ	少々
醤油	大匙 1

なめ茸とツナ缶の炊き込みご飯

米 3 合に対してなめ茸の佃煮 1 瓶とツナ缶(油漬け)1 缶を加えて普通の水加減で炊く。

麩のねぎ焼き(1 枚)

①湯の中に鰹節を入れる。
②麩を一口大に切って①に入れて戻す。
③卵、醤油、ねぎを②に入れて混ぜる。
④ごま油を薄くひいたフライパンで両面焼く。
⑤焼きあがったらお好みソース、マヨネーズをかける。**お好み焼きみたいでおいしいですヨ**

麩	12～15 g
お湯	100cc
かつお節	3g
卵	1 個
醤油	小匙 1
ねぎ	適宜

無限人参

人参 1 本を千切りにし、ツナ缶 1 缶、中華だし大匙 1/2、ごま油 小匙 1 ,砂糖小匙 1/2、塩一つまみを耐熱容器に入れて 600w のレンジで 4 分加熱。黒ゴマ少々を加えて混ぜる。

鮭のマヨネーズ焼き

切り身の鮭を焼いたらマヨネーズを上に塗り、スライスアーモンドを散らしアーモンドの焼き色を付ける。