

おとなも子どもも いっしょにごはん!

フランスの家庭料理

ラタトゥイユ & ミヤス

みんなで子育て!
に～よんステーションの
TABUNKA 交流で
作りました!



ラタトゥイユ

材料 (4人分)

にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1/4
鶏もも肉	150g
玉ねぎ	1/2個
なす	1/2本
パプリカ (赤 1/4, 黄 1/4)	1個
ズッキーニ	1/2本
トマトソース	100g
塩	小さじ1/2

※砂糖大さじ 1/2 は、お好みで!

作り方

- ① 材は2cm角に切る
- ② 鶏もも肉をにんにく、オリーブオイルで焼き色をつける
- ③ ②に野菜を入れ、塩をふる
- ④ 全体的に油が回るように炒め、7～8割火が通ったら、トマトソースを入れ10分ほど煮る
- ⑤ お好みで砂糖で味を整えて完成



ミヤス

材料

牛乳	300ml
バター	20g
バター (型に塗る用)	5g
薄力粉	100g
グラニュー糖	120g
卵 Mサイズ	4個
バニラビーンズ (またはバニラオイル)	1/4本

作り方

- ① 型に室温に戻したバターを塗る
- ② 鍋に牛乳とバター、バニラビーンズを入れ、沸騰直前まで温める
- ③ ボウルに薄力粉、グラニュー糖を入れ、よく混ぜる
- ④ 別のボウルに卵を割り、よく混ぜ、③に少しずつ加えてなめらかになったら②を少しずつ加えてよく混ぜ、ザルかこし器でこす (ここでラム酒を入れてもおいしい!)
- ⑤ ここで30分ほど生地を休ませる (30分以上～数時間休ませればよりgood!)
- ⑥ 生地をあまり動かさないよう、型に入れて180℃余熱済みのオーブン (下段) で35分 焼いて完成



インフォメーション

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

第25回 みんな集まれ!

ファミリーひろば & ちびっこのつどい

近藤技研工業 西淀川区民ホール
西淀川区御幣島 3-13-3

詳細はこちら

【お問い合わせ】ファミリーひろば事務局
NPO法人にしよど にこネット
06-6195-1303 (にっこりRoom おおわだ内)



※混雑緩和のため、入場をお待ちいただく場合もございますのでご了承ください。

西淀川区役所の各種情報は、区の公式LINEで発信されています。



LINE

区のイベントや防災情報
など随時更新中。
ぜひチェック
してみてください。



詳しくは 西淀川区役所 区政企画課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

だっこの幸福感が
あたたかく描かれていて
思わず子どもを
だっこしたくなる
素敵な絵本です♡



だっこだっこ だいすき

かみじょう ゆみこ/ぶん
100%orange/え
(福音館書店)

だっこ だっこ だいすき おとうさん だっこ

よし よし おいでだっこ だっこ いいこだ

つぎはおねえちゃんのところへ... 次々に家族にだっこをおねだりします。子ぎはだっこがだいすき。おかあさんにぎゅっとだっこしてもらってうれしそうな子ぎ。だっこのしかたはいろいろだけど、家族も子ぎがだいすき。みんなが子ぎるをかわいがる様子が伝わってくる絵本です。読んでみると、とってもあたたかな気持ちになります。

西淀川ことうのとり図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30～10:50
1月9日(金) 2月6日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00～11:20
1月22日(木) 2月26日(木)

・参加無料
・定員/各回10組
(当日先着順)

この絵本は西淀川図書館にて貸し出しを行っています。ご利用ください。



おうちでできる!

ふれあい遊び



じっとしてくれないおむつ交換のときや
なかなか寝てくれなくて困ったときも
実は親子でふれ合える良い機会なんです!

●おむつ交換のときに



「こちよこちよするよ」
「つんつんするよ」と、
肌にタッチしてあげてね。

お世話をしてくれる人に触れられる事が単純に
嬉しい喜びになります。肌のぬくもりを感じて、
目と目が合う、そんな体験をしてみてくださいね!

●寝てくれないときに

おむつは
ぬれてないか?
暑くない?

お腹は
空いてないか?
寒くない?



絵本の読み聞かせはおだやかな語りかけで、
満足をして気持ちもリラックス
すーっと寝てくれることもあります

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は、西淀川区役所 HP
からもご覧いただけます。(バックナンバーもご覧いただけます)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声を寄せてください。

【メールアドレス】ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

※本誌の記事、写真、イラストなどの無断転載、再発行等を禁じます。

