



## 鮭のちゃんちゃん焼き



鮭のちゃんちゃん焼き

わかりやすい  
作り方動画配信中!



大阪市健康局 YouTube

### 材料 (大人2人分)

鮭(生)	2切れ	バター	適量
にんじん	1/3本	A	みそ 大さじ1-1/2 砂糖 大さじ1/2 みりん 小さじ1
キャベツ	1/6個		
たまねぎ	1/2個		
じゃがいも	1個		

### 作り方

- ① にんじんは5mmのいちよう切り、キャベツはざく切り、たまねぎは5mmのくし形切り、じゃがいもは1cmの半月切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、にんじんとじゃがいもを入れて表面に焼き色がつかまで炒める。
- ③ ②に鮭、キャベツ、たまねぎを加えふたをして蒸し焼きにし、鮭の片面に焼き色がいたら裏返し、再びふたをし火を通す。
- ④ 火が通ったら、調味料 A を混ぜ合わせたものを加え、再びふたをし火を通したら完成。

### ■ 取り分けメニュー

初期

にんじんとじゃがいものポタージュ  
①のにんじん、じゃがいもを柔らかくなるまで湯がき、すりつぶし、育児用ミルクで伸ばす。

中期

鮭と野菜の煮物  
火の通った③の具材(鮭の皮と骨以外)を取り分け、みじん切りにし、柔らかくなるまで煮る。みそを少量加える。

後期

鮭のちゃんちゃん焼き  
火の通った③の具材(鮭の皮と骨以外)を取り分け、みじん切りにする。少量の水、調味料(みそ、砂糖、みりん)を混ぜ合わせ、味付けする。ラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。

完了期

鮭のちゃんちゃん焼き  
火の通った③の具材(鮭の皮と骨以外)を取り分け、あらく刻む。鮭はほぐす。少量の水、調味料(みそ、砂糖、みりん)を混ぜ合わせ、味付けする。ラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。

### 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16回 えほん展

2023年  
11/25(土)  
10:00~16:00  
26(日)  
10:00~15:00



えほんとおそびの  
ふわふわランド

西淀川区役所5階

入場無料

(お問合せ) えほん展実行委員会事務局 みんなで子育て! に~よんステーション TEL.06-6473-2422

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。

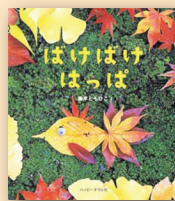


詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

# 絵本 だいすき!

【絵本紹介】  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

落ち葉やどんぐりで  
作った動物たちが  
葉っぱの中でかくれんぼ!  
何がかくれて  
いるのかなあ



## ぼけっちはっば

藤本ともひこ/作  
(ハッピーオウル社)

秋もだんだん深まると、木の葉は黄、茶、赤などに色づき落ち葉となりますね。そんな落ち葉やどんぐりの実などで作った動物たちが落ち葉の中でかくれんぼ。みんなで「ふーっ」でふいてみると、「いるよ いるよ だれかが いるよ」たぬき、うさぎ、かいじゅうなど隠れていた動物などが「いたね いたね」と出てきます。写真絵本なので読んだらきっと作ってみたいくなりますね。絵本を読んで楽しんで、また本物の落ち葉で作って楽しめる、親子で遊べる絵本です。

西淀川ここのとりの図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50  
11月10日(金) 12月1日(金)  
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20  
11月23日(木) 12月28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おります。ご利用ください。

子育て  
コラム

泣いたり!笑ったり!日々子育てに奮闘するパパ&ママの手記

## 子育て数珠つなぎ

### 「娘の傷あと」

By 虎子

5歳の娘はよくケガをします。自転車で転んで… 鉄棒から落ちて… ただ歩いているだけで転んで…。ケガだらけなので、なるべく傷あとを残したくないなあと思います。

そんな時、湿潤療法でかさぶたを作らずに治すと、傷あとが残りにくいということを知りました。早速、ちょっとお高めのお肌パッドを買ってきて貼ってみたところ、みるみる浸出液が溜まってきて、時にはあふれるほど。そうすると、おばあちゃんが「汁がでるから」とお風呂上りにふつうの絆創膏に張り替えてしまうのでした。「この液がいいらしいで!」と言っても、おばあちゃんは「傷は乾かした方がいい」と言って、素人の私が知ったばかりの新しい治療法には耳を貸してくれませんでした。

おばあちゃんというのは、同居の私の母親で、看護師です。そして子どもは一旦貼ったらもうはがすのが怖いので、張り替えさせてくれないのです。私が子どもをお風呂に入れ、おばあちゃんがお風呂上がりのお世話をしてくれるため、気づけば新しいふつうの絆創膏が日々貼られている状態。それはとってもありがたいのですが、娘にはくっきりと傷あとが残ってしまいました。右ひざの傷あととおじいちゃんと自転車の練習をしていて転んだ時のもので、右ひじの傷あとはパパと遊んでいた時に転んだもの。両方大ききをして私のところへ飛びついてきたのを思い出します。ケガや病気をして大きくなるとは言うけれど、やっぱりできるだけ傷あとは残ってほしくない。そしてまさに今、左ひざには幼稚園で鬼ごっこをしていた時に転んでできた、フレッシュな傷が!

湿潤療法の説明をもう一度おばあちゃんにして、今度こそは傷あとを残さずに治すんだ!と心に誓う母なのでした。

### 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。

