

おとなも子どもも
いっしょにごはん!



【レシピ紹介】
に~よんステーション
TABUNKA スタッフ

バラバラ / Bala Bala

(インドネシアの家庭料理)



材料 (3~4人分) ※約 25 個分

- | | |
|---------------|--------------------|
| ・にんじん 1本 | ・小麦粉 250g |
| ・キャベツ 1/4個 | ・米粉 100g |
| ・ネギ 40g (約4本) | ・塩こしょう 大さじ2 |
| ・セロリの葉 少々 | ・粉末鶏がらスープだし 大さじ1.5 |
| ・小エビ 小さじ4 | ・ガーリックパウダー 大さじ3 |
| | ・水 220cc |
| | ・サラダ油 適量 (揚げ油) |

作り方

- ① にんじん・キャベツを大きめの千切りにし、ボウルに入れる
- ② ①に小口切りのネギ、ざく切りしたセロリの葉を加えて混ぜる
- ③ ②に小麦粉、米粉、塩こしょう、粉末鶏がらスープだし、ガーリックパウダーを加えて混ぜる
- ④ ③に水を加えてしっかり混ぜる
- ⑤ ④をスプーンですくって1つずつ多めの油を入れたフライパンで揚げる
- ⑥ ぎつね色になればひっくり返す
- ⑦ 両面がぎつね色になったら取り出す

- ★ 油であげるので1歳以上のお子さん向けです
- ★ インドネシアではケチャップやピーナッツソースをつけて食べたりします
- ★ かき揚げのような食べ物です
- ★ 材料を切って、混ぜ混ぜ！短時間で作れます



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23回 みんな集まれ!

ファミリーひろば & ちびっこのつどい

西淀川区民会館 (エルモ西淀川)
西淀川区大和田 2-5-7

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 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)

ふゆのきせつに
よんであげると
たのしいえほんです。



やまのおふる3やさん

とよた かずひこ/さく・え
(ひさかたチャイルド)

やまのなかに ぼこぼこおふるがわいています。ゆきもふっています。おさるさんいっかが どぶーんと。「あったかーい」「あったかーい」キャツ キャツ。いのししいっかが どぶーんと。「いいゆだなあ・・・」ブワツ ブワツ。あれ あれ だれかがやってきました。ゆきだるまのいっかです。ぼこぼこぼこ ゆきがとけて ゆきだるまから できたのはだれでしょう? つぎからつぎへと おきゃくさんがやってきました きょうも やまのおふるやさんは おおいそがし。

西淀川こうのとりの図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50
1月12日(金) 2月2日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
1月25日(木) 2月22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

「好奇心旺盛なこどもの育ち方」

By 早寝早起きかあちゃん

うちには好奇心旺盛な男の子がいます。3人姉弟の末っ子で、たった一人の男の子ということもあって、母もお姉ちゃんたちもついつい甘やかしてしまい、立派な王子様へと成長中です。

彼は、思いもかけない実験を小さいときから繰り返してきました。ある節分の日。我が家では毎年、鬼のお面をかぶった夫が玄関から登場し、鬼に向かってみんなで豆をまきます。赤ちゃんの頃はただただ泣きまくって姉の後ろに隠れていましたが、少し大きくなった5歳の頃は、鬼に立ち向かう勇姿を見せてくれました。最後には鬼に迫られて少し泣いていましたけれど。

豆まきも終わって、床に落ちた豆をみんなでお片付けして、さあお風呂に入ろうとしたとき、困った声で息子が言いました。「母ちゃん、豆が鼻の中に入って出てこない」なぜ、豆を鼻に詰めようと思ったのか。「そこに穴があるからじゃない?」という夫は間違いないこの子の父ですね。遺伝子って怖い。10個近くの豆が鼻の穴から出てきましたが、どうも取り切れない豆が鼻の奥にあるようです。仕方なく次の日に耳鼻科に連れて行きました。耳鼻科の先生も、「節分の次の日には、まあ来るよね。耳じゃなくて良かった」と言いながらピンセットで出してくれました。

そんな彼も今は小学生。日常の中で実験を繰り返す姿勢は変わらず、今年の夏休みの自由研究では「竜巻の作り方」という実験をして教育委員会表彰をもらって帰ってきました。家の天井まで水が吹いたそうですが、母が帰宅するまでに必死で片付けたそうです。なぜ風呂場でしないのか。実験の被害は年々大きくなってきていますが、これからも、できるだけおらかな気持ちで見守っていきたくと思っています。



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。

