

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



【レシピ紹介】  
メガネ探して三千里さん

どんなアレンジでも素敵なディナーメニューになる、冬の切り札シチュー! 今夜のメニューにどうですか?

## いつものシチュー De アレンジレシピ



みなさんはシチューが余ったら  
どうしていますか? 次の日もシチュー?  
家族から「またシチュー?」と  
言われてモヤモヤする前に…  
シチューをアレンジ  
してみませんか?



ニンニクの香りで  
シチューとはまた違った  
味わいに!



一度作って  
みてね

### シチューの残りで クリームパスタ

材料 (2人分)

- 残ったシチューのスープ部分 2~300ml
- ベーコン・ウインナー・玉ねぎなど 適量
- ニンニク 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・コショウ 適量
- 牛乳 適量
- 粉チーズ お好みで
- スパゲティ 200g

作り方

- ① スパゲティを袋に記載の時間でゆでる
- ② フライパンにオリーブオイルをなじませる
- ③ ニンニクのみじん切りを入れて弱火で香りを出す
- ④ ベーコン・ウインナー・玉ねぎを炒める
- ⑤ シチューのスープを投入し、混ぜ合わせる
- ⑥ 粉チーズ・牛乳・塩・コショウで味を調える
- ⑦ スパゲティを湯切りしてフライパンに投入し、絡める
- ⑧ お皿に盛って粉チーズを振りかけて完成!

お好みですがチーズは気持ち多めにするとおいしい♡

まだまだあるよ  
アレンジレシピ!

冷凍バイシードで  
シチューポットバイに



厚切り食パンを  
くり抜いて  
チーズたっぷり  
パングラタン

グラタンにするだけでも  
ごちそう感があがって  
特別な日になるかも?

### シチューの残りで アレンジグラタン

材料 (2人分)

- シチューの具 2~300g
- お好みの肉、野菜 適量
- マカロニ 100g
- チーズシュレット (とろけるチーズ) 適量
- 塩・コショウ・粉チーズ 適量

作り方

- ① フライパンに油 (分量外) をなじませ、お肉・野菜を炒める
- ② ①にシチューの具を追加し、お肉・野菜と混ぜ合わせる
- ③ マカロニを袋に記載の時間でゆでて、しっかり湯切りをし、②へ投入する
- ④ ある程度水分を飛ばしながら (お玉からどろりとこぼれるくらい) 混ぜ合わせる
- ⑤ 塩・コショウ・粉チーズを使って味を調える
- ⑥ 耐熱皿に平たく盛り付け、上からチーズシュレット (とろけるチーズ) をかける
- ⑦ オープンで15~20分焼き上げてできあがり!

# 絵本 だいすき!

【絵本紹介】  
おっぱい  
(絵本の会 西淀川)

いろんな動物たちの  
おっぱいが登場!  
おかあさんと赤ちゃんの  
ふれあいを素敵に  
描いた作品です



## おっぱい

みやにしたつや/作・絵  
(鈴木出版)

色々な動物たちが、おっぱいを飲んでいる姿が描かれています。ぞうさん、ネズミさん、ブタさん、ゴリラさん。みんなおっぱいを飲んで、大きくなりました。さて、どんなおっぱいでしょうか? そして、おかあさんのおっぱいを見ているのは赤ちゃんかな? それとも...? おかあさんと赤ちゃんの強いつながりのおっぱい。どんな風に見えるのでしょうか? 読んでいてあたたかい気持ちでいっぱいになります。おっぱいまっさかりの赤ちゃんも、おっぱいを卒業したお兄ちゃん、お姉ちゃんとも触れ合いながら読んでみてください。

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  
2月7日(金)  
● **もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00~11:20  
1月23日(木) 2月27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。

※システム更新のため、2025年1/16(木)まで臨時休館いたします。

子育て  
コラム

泣いたり! 笑ったり! 日々子育てで奮闘するパパ&ママの手記

## 子育て数珠つなぎ

キレル? 叱る? 話し合う? 親になるって難しい

By. メガネ探して三千里

普段みなさんは悪いことをした子、言うことを聞かない子に  
どうやって接していますか?

私はイライラしてしまい、もたもたしていたら「早く!」騒いで  
いたら「うるさい!」と、つい感情で声を荒らげてしまうこと  
もしばしば...

妻はこどもの発達や心理の専門職。イライラする私を別室  
に呼び出し、理詰めで『教育』を受けることもしばしば...

子育てに関しては頭が上がりません。  
妻からはよく、「大きな声やきつい言葉を言われると、恐怖や  
混乱が先に出てきて頭にフタがされてしまう。そうなると言  
いたいことも伝わらない』『ダメなこと』を伝えるだけでは不  
十分で、『何故ダメで、どうすればいいの?』までセットで伝え  
て初めて理解できる』と言われ、原理などを聞くと「なるほど  
...」と、納得がいくものばかり...

でも、それでも、どうしてもイライラしてしまう場合は、安全さ  
え確保したら1、2分ならほっといても大丈夫、子どもから離  
れて『逃げましょう!』とのこと...。『離れてもええんや...!』  
と、目からウロコでした。まだまだ学ぶことが一杯で、親にな  
るって難しいなあ、と思いながら日々精進です。



### 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24回 みんな集まれ!

## ファミリーひろば & ちびっこのつどい



2025年  
3月1日(土)  
10:00(受付)~12:30  
最終入場は11:30

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 おおわた内)



※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

### 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、ぜひ皆様の声をお寄せください。

【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。

