

食べるを育てる!

かんたんレシピ

幼稚園の親子クッキングで取り組んだ手作りうどんのレシピです。

手作り五目うどん 材料 2人分 (427kcal/塩分3.5g)

うどん

中力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
(薄力粉と強力粉を100gずつ混ぜ合わせて代用可)

「水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 90~100mL

①塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9g

打ち粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

(今回は、食育推進ネットワーク委員である『みくにひじり幼稚園』からのレシピ紹介です!)



調理時間 1時間45分
(ねかせる時間を含む)



①ボウルに中力粉をふるい入れ、①を加減しながら加え、そばろ状になるまで手で素早く混ぜる。



②生地をまとめて表面が滑らかになるまでのし台でこねる。



③②を袋に入れて常温で1時間程ねかせた後、袋から出して形を整え、再び袋で15分程ねかせる。



④のし台に打ち粉し、生地を麺棒で5mm程の厚さに押し広げ、麺棒に巻きつけて3~4回転がし、広げる。90度回転させながら繰り返す。



⑤生地を3mm程の厚さに伸ばし、打ち粉をして3つ折りにし、3mm幅で切る。



⑥沸騰したお湯に⑤をほぐし入れ、再沸騰したら中火で10分茹で、湯切りして冷水で締める。

かけ汁

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
だし(昆布・かつお)・・・・・・・・ 600mL
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1と1/3
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
油・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

①鶏肉は食べやすい大きさに、にんじんとごぼうは千切り、たまねぎはスライス、青ねぎは小口切りにする。
②油を敷いた鍋で鶏肉を炒め、色が変わったらにんじん・ごぼう・たまねぎをいれて軽く炒める。
③②にだしを入れ、野菜が柔らかくなるまで加熱する。
④砂糖、薄口しょうゆ、みりん、塩で味を整え、青ねぎを入れてさっと火を通す。

Let's クッキング!

お子さんと力を合わせて作った温かいうどんは、寒い季節に食べると体だけではなく心も温かくなり、より一層おいしく感じると思いますよ♪ぜひお家で作ってみてください!

栄養士の
竹内です!



問合せ 保健福祉課(健康づくり) 2階22番 ☎6308-9882

淀川区将来ビジョン2025

「つなぐ・ひろがる・支えあうまち よどがわ」の実現をめざして

2025年度までを計画期間として、区のめざす将来像「つなぐ・ひろがる・支えあうまち よどがわ」の実現に向け、次のような施策に取り組んでまいります。

安全で安心なまちづくり(地域防災・地域福祉の推進)

防災・減災対策

防犯対策

生活困窮者を支える仕組みの構築

要援護者(高齢者・障がい者)を支える仕組みの構築

子育てや教育環境が充実したまちづくり

切れ目のない子育て支援

学校教育への支援

人と人がつながり にぎわいと魅力あふれるまちづくり

地域コミュニティの活性化

魅力的なまちづくりの推進

区民が利用しやすい区役所づくり

区民の立場に立った区政運営

窓口サービスの向上

問合せ 政策企画課 ☎6308-9405 FAX6885-0534



第3期

淀川区地域福祉推進ビジョン

誰もが住み慣れた地域で
安心して生活し続けられる
まちをめざして

令和5年1月からの第3期では

- 1 地域における相談支援体制の充実
- 2 生活困窮者への支援の強化
- 3 要援護者への支援体制の充実
- 4 切れ目のない子育て支援
(淀川区版「ネウボラ」)の推進
- 5 地域福祉を支える人材づくりと住民の参加促進

の5つの項目について重点的に取り組んでまいります。



問合せ 保健福祉課(保健福祉)3階32番
☎6308-9857 FAX6885-0537



淀川通信

vol.40

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

11月20日(日) 「渡邊邸を知っていますか? ~わがまちの歴史の記憶」講演会開催!

大阪市内最古の住宅建築であった渡邊邸について、解体される直前に現地調査を行われた貝塚市社会教育課参事の地村邦夫氏を講師にお招きし、講演会を開催しました。主屋や納屋等の建造物の概要や、渡邊邸の文化価値についてご講演いただきました。



11月21日(月) 区政会議全体会議を開催しました

「令和5年度運営方針(案)」や「新大阪駅周辺地域のまちづくりについて」等のテーマで意見交換しました。全体会議では初めてWEB併用で開催し、区役所参加者とオンライン参加者が一緒に議論を行いました!



11月21日(月) 統計功労者市長感謝状贈呈式

長年にわたり、統計調査員として尽力された方々に、大阪市長から感謝状が贈呈されました。国勢調査や経済センサスなど、様々な統計調査でのご功績に深く感謝いたします。



11月25日(金) 新北野中学校ボランティア部の皆さんとの意見交換会

部活動の一環として、学校で集めたインクカートリッジを区役所に提供しに来てくれました! 集めたカートリッジは区役所に設置している回収ボックスに入れてもらい、SDGsの取組みについて意見交換を行いました。

