

現在、臨時休館中のため、料理教室とお菓子教室から、「梅にんにく醤油」「梅にんにくチャーハン」「イチゴのヨーグルトムース」のレシピをご紹介します。ご家庭で、チャレンジしてみたいはいかがですか??

梅にんにく醤油

香りが移った醤油や漬け込んだにんにくを調理に使用しましょう。チャーハン、おにぎり、中華風炒め物などにも最適です。

【材料作りやすい分量】

・青梅：5個
・にんにく：250g
（子房にわけて薄皮をむいておく）
・醤油：500ml

【作り方】

- ① 青梅は2時間程度水につけてあく抜きする。水気をしっかりと拭く。
ふき取った後に、ざるなど水が切れるものの上に広げて日の当たらないところで数時間乾かすとよりよいです。
- ② 竹串や楊枝で青梅のヘタをとる。竹串等で青梅に数か所穴をあける。
- ③ 下準備をした瓶に、材料をすべて入れる。
5日目頃から使えます。1年も漬けるのにんにくは真っ黒です。

※保存用の瓶について

よく洗い、煮沸してから乾かしましょ。

煮沸できない保存瓶の場合は、よく洗い乾かしてからアルコール消毒スプレーをするか、ホワイトリカーなど35℃以上のアルコールを少量瓶に入れ、瓶の中で回し、捨てるから乾かして使えます。

梅にんにくチャーハン

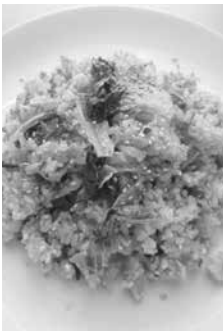
梅にんにく醤油と漬け込んだにんにくを使ったチャーハンです。鮭の代わりにじゃこやシーチキンでも美味しくできます。レタスの代わりに盛り付けたあとに、ちぎった青じそをちらしてもよいですね。

【材料】2人分

・ごま油：大さじ2
・卵：2個
・炊いたご飯：400g
★梅醤油につけたにんにく（みじんぎり）：1かけ分
★鮭（焼いてほぐす）：大さじ2
★梅干し（たたく）：2個
★梅にんにく醤油：大さじ1/4
・塩こしょう：適宜
・レタス：2枚分
・白ごま：適量

【作り方】

- ① フライパンにごま油をしき、溶きほぐした卵を入れ、卵が半熟状のうちにご飯を加える。卵がごはんのまわりにコーティングされるように炒める。
- ② ★を加え、さらに炒めて、味見をしてから塩こしょうで味を調える。
- ③ 手でちぎったしそと白ごまをふり出上来がり。



イチゴのヨーグルトムース

＜材料＞（120mlカップ5個分）

☆ゼラチン：4g
☆水：大2
いちご：100g
生クリーム：100cc
砂糖：50g
ヨーグルト：50g
レモン汁：小1/2
*苺ソース
いちご：50g
砂糖：小1/2
レモン汁：2〜3滴

＜下準備＞

☆を合わせてふやかしておく。
イチゴ100gをミキサーまたは裏ごし器で裏ごししてイチゴピューレを作る。

＜作り方＞

- *ヨーグルトムース
- ① ボウルに生クリームを入れて線が書けてもつたりとするまでハンドミキサーまたは泡だて器で泡立てる。途中、砂糖を2〜3回に分けて加える。
 - ② ヨーグルトを加え混ぜる。
 - ③ イチゴのピューレを加える。ここから泡だて器。
 - ④ ふやかしておいた☆を700W15〜20秒電子レンジでとくす。
 - ⑤ とけた☆を入れる。入れたらすばやく混ぜて泡立て器でもつたりするまで混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- *苺ソース
- ① いちご50gは粗目のみじん切り。
 - ② 砂糖&レモン汁を加えて混ぜる。
- 食べる直前にイチゴソースにかけて出来上がり。



■乳幼児健診等【保健センター】

乳幼児健診				育児相談 ※要予約	
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診	妊産婦・乳幼児とその保護者 (母子手帳をお持ちください。)	
5月18日(月)	5月15日(金)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月1日(金)	6月2日(火)
令和2年1月生	令和元年7月生	平成30年10月生	平成29年4月生	5月12日(火)	6月10日(水)
6月8日(月)	6月12日(金)	6月5日(金)	6月1日(月)	5月20日(水)	6月18日(木)
令和2年2月生	令和元年8月生	平成30年11月生	平成29年5月生	5月26日(火)	6月25日(木)
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)			実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	検診ホール ※緊急事態宣言の状況により、延期することがあります。			実施場所	育児相談室

教室 ※要予約		
プレママ・パパ教室	産後ママ応援教室	すくすく離乳食教室
5月23日(土)	5月22日(金)	5月21日(木)
沐浴編:妊婦・夫	令和2年3月生	令和元年12月生
6月23日(火)	6月22日(月)	6月18日(木)
妊娠生活編:妊婦	令和2年4月生	令和2年1月生
当面的間中止	当面的間中止	当面的間中止

親と子の栄養相談 ※要予約	
5月12日(火)	6月2日(火)
実施場所	栄養相談室

栄養面で心配な方は、健診時に栄養相談を実施しています。母子健康係までご連絡ください。

▶問い合わせ先=子ども家庭課 母子健康係 ☎(56)9132

上三川町子育て支援センター『あつたかひろば』

5月行事予定

発育測定

▼新型コロナウイルス感染防止のため、中止といたします。

心配がある方は、個別にご相談ください。
再開する場合は、町ホームページでお知らせいたします。

ベビーサロン・キッズサロン

▼新型コロナウイルス感染防止のため、中止といたします。

【お願い】

新型コロナウイルス感染防止のため、体調が悪い方(ご家族を含む)は、ご利用をご遠慮ください。
ご利用の際は、検温、手指消毒、咳エチケット(マスク着用)をお願いいたします。



- ▼開館日 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
 - ▼時間 午前9時～午後4時
 - ▼利用できる方 町内に住所のある0歳～未就学のお子様とその保護者
 - ▼利用料 無料
 - ▼問い合わせ先 子育て支援センター ☎(56)2043
- 詳細は、センターや町ホームページでお知らせしています。