



いつもはわき役のブロッコリーを、ポリウームのある主菜にしました。市販のパイシートを使うので、とても簡単です。



■ 材 料 (20個 4人分)

ブロッコリー中くらい…2/3個	チーズ(ピザ用)……………50g
むきエビ……………100g	卵黄……………1個分
酒……………小さじ1/2	冷凍パイシート……………200g
塩……………少々	塩……………小さじ1/4
	こしょう……………少々

- 作り方
- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯で堅めゆでる。
 - ②むきエビにかっこ内の塩・酒をふる。
 - ③ボウルに①、②とチーズ、卵黄1/2個分を入れて混ぜ、塩・こしょうをふる。
 - ④パイシートは自然解凍し、2～3mm厚さ、約30cm×25cmの長方形に伸ばす。
中央に③のをせ、のこりの卵黄1/2個分を水小さじ1で溶いて周囲にぬり、一巻きしたら両端をフォークの裏で押さえる。
 - ⑤表面にも水溶きの卵黄をぬり、フォークなどで模様をつけて空気穴を1箇所あける。
 - ⑥190～200℃に熱したオープンの中段で20～30分間焼く。



栄養価(1人分)/エネルギー307kcal たんぱく質16.4g 脂質17.4g
カルシウム114mg 鉄分16mg 塩分1.2g

12月14日に行われたヘルス教室『いつもちがうクリスマスメニュー、野菜も主役に大変身』で紹介した献立です。かなりポリウームがありますから、主食兼主菜として、さっぱりしたフルーツサラダや、あっさりしたスープなどと組み合わせるとよいでしょう。子どもから大人まで幅広い年齢層に喜ばれるメニューです。

<調理担当>食生活改善推進委員会
田中 慶子さん/宝輪 正里子さん/竹内 美津枝さん
白田 良子さん/後藤 敏枝さん

ぼくたち わたしたちの 生活発表会



毎年、みんなが楽しみにしている生活発表会。未満児から年長児まで、年齢に合わせ、いろいろな出し物で楽しませてくれます。子どもたちの成長過程において『みんなといっしょに目標におかって取り組む』ことは大変重要なことで、生活発表会は、我が子の成長を実感できる一番の機会といわれています。また、晴れやかな衣裳を身にまとい、忘れられない思い出の一つとして、子どもたちの記憶の中にも長く残っているものです。

その発表会が、今年度も、先月7日に間瀬保育園で、12日には中央保育園、翌13日に和納、14日には和納第2保育園でそれぞれ行われ、ビデオやカメラを片手に訪れた大勢の家族らの前で、日頃の練習の成果を堂々と披露していました。