

お手軽  
**クッキング**

●きのこのスープ

栄養価/エネルギー 5kcal  
(1人分) 塩分 0.9g



きのこの香のよいあっさりしたスープです。きのこの種類を変えたり、卵を溶いたり、いろいろ応用できます。

■材 料 (4人分)

- 生椎茸..... 2枚
- しめじ..... 50g
- 小松菜..... 30g
- コンソメ顆粒..... 小さじ1/2
- 水..... 3カップ
- しょうゆ..... 大さじ1
- 塩・こしょう..... 少々

■作り方

- ①生椎茸は軸をとり、洗って干切りにする。  
しめじは石づきをとり、さっと洗ってほぐしておく。
- ②小松菜はゆでて3cm長さに切る。
- ③なべに水を入れ、コンソメを溶かし、①を入れる。きのこ類に火が通ったらしょうゆを加え、味をみて塩・こしょうする。
- ④③に②を入れ火をとめる。

▶【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会  
高柳和美さん 佐藤泰子さん 丸山八重さん  
後藤雅子さん

\*\*\*\*\*ワンポイント\*\*\*\*\*

1. きのこを煮すぎない。
2. 香のよいきのここと香の強い青菜類(春菊など)を組み合わせない。
3. 青菜はほうれん草やチンゲン菜、絹さやなどを使ってよい。

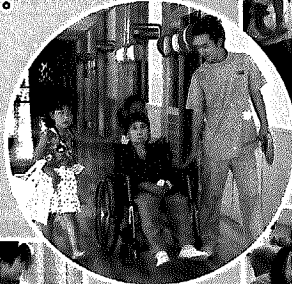
お祭りごっこ

先月24日、中央保育園で「お祭りごっこ」が開かれました。

当日は、なかよし広場の子どもたちや、デイサービスセンターのお年寄りも参加し、園児たちと一緒に楽しいひとときを過ごしました。



ハイ~!ホイ~!ソイヤ~!



うぶぶ♡

やすら木会

先月26日、間瀬保育園で「やすら木会」が開かれ、地域のお年寄りが集まって一緒にお誕生会を行ったり、間瀬民謡愛好会の皆さんが素敵な踊りを披露したりして、園児たちとふれあいました。



お店屋さん、これくださ~い!

撮るよ~カシャ!