

親子クッキング

-1月号-

今月のメニューはかぶの酢の物です！

材料(5人分)

- ・かぶ 中2コ
- ・トマト 中2コ
- ・きゅうり 2本
- ・生わかめ 6g
- ・合わせ酢 …しおゆ 20g
米酢 25g
三温糖 15g
T・ンレジ 190ml

酸味が
しっかり
おいしいよ！



今月のひと言

あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。
コロナ前のように対面して、地域の皆さんと一緒にクッキングできる日が
本当に待ちどおしいばかりです。

地域支援としての活動（例年1月13日（金）、やまびこアート1月20日（木））
は引き続きありますので、是非参加をお待ちしております。
今年もたくさん交流できるのを楽しみにしております。今年もよろしくお願ひ
致します。

今年は
うさぎ年



1月といえばお正月。お正月に飾る鏡餅には
大きな重ねた餅に「円満」に年を重ねる「福を重ねる」
という意味があるからこそ、大人には「不登（アヒギ）」
→「ハラ祭（ハラヒギ）」という願いがこめられているんだそう！

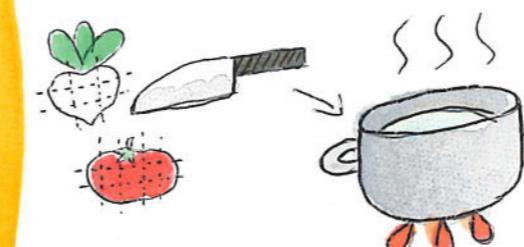
やまびこ保育園
〒183-0002
東京都府中市多摩町2-56
TEL 042-362-2402
FAX 042-306-5160
MAIL yamabikokai@nifty.com

作り方

- ①水200mlに市販のだしパックを入れ、十分に煮出す。
(水200mlに対し白だしパックもOK！)
- ②砂糖を加え、とんでもなく冷ましてしおゆと酢を加える。



- ③野菜を食べやすい大きさに切り
おしゃべり下げる。
- ④よく水気をしぼり、野菜を
合わせ酢と一緒に30分ほど置く。



- ⑤味が丽めたら完成！



次号のおしらせ

早いもので次号で令和4年度の親子クッキングは最後となります。
たくさんの人に見て頂く、「作り方よ！」という声も頂く、
本当に嬉しい限りです。ありがとうございました。
3月のメニューはおひなさん風おにぎりです。
お子さんと一緒に見て楽しんで下さい。
3月はひなまつりがあるのでちらし寿司にアレンジして
おいで下さい！次回もお楽しみに～♪

