



～2018年度県央エリア年間テーマ～ 「くらしと産地をつなげて、県央エリアの輪を上げよう！」

## がんばらないけど手抜きじゃない！



講師は  
**食育ぱっくん隊**  
食育リーダー養成講座  
を受講された組合員  
で、月間どリーむべい  
じに「**知ッテ食ベテ**」  
を掲載中！



みんなで調理して  
食べました♪満腹♥

6月28日(木)、大和市文化創造拠点シリウスにて、県央エリアと大和地区くらぶ にこにこキッチン共催で「がんばらない離乳食と幼児食♪」を開催しました。

食育ぱっくん隊を講師に、パルシステムの便利食材「うらごし野菜」「バランスキューブ」を使ったスープやロールサンドをデモンストレーション形式で作っていただき、離乳食は簡単・時短でパッと作れ、決して難しいことを教わりました。

その後、『国産粉ホットケーキミックス』と「うらごし野菜」で、幼児食にもなる4種の味の違うパンケーキと、野菜の茹で汁スープを皆さんと作り、食べ比べをしました。参加者から「素材のおいしさが伝わり、料理の幅を広げながら子どもの味覚を養えて便利ですね！」と感想がいただけて良かったです。

今回はプレママの参加もあり、現役離乳食・幼児食ママ、エリア&地区くらぶメンバーの経験談などから、初めての離乳食の手助けとなればと思っています。

和気あいあいと楽しい情報交換の場となりました。(YY)

離乳食・幼児食～大人レシピのヒントが見つかるかも！  
「子育て123」「だいごころぐ」で、検索！



現在離乳食を作っている

ママのおすすめアプリ！



### ちくわと人参と昆布の炒め煮 (我が家流)

材料 (5人分くらい)

- ・『北海道えりも産日高昆布』2枚 ・ちくわ1袋
- ・人参4本 ・シイタケ4枚 ・昆布の戻し汁カップ1杯
- ・みりん大さじ5杯 ・しょうゆ大さじ1杯

作り方

- 1、昆布を細切りにして水につける。30分くらい
- 2、ちくわ輪切り、人参薄いいちょう切り、シイタケ薄切りに切る。
- 3、鍋に油をひき、人参、シイタケ、ちくわを入れて炒める。
- 4、昆布の戻し汁を加え、みりんを入れ、煮えたら、最後に昆布の薄切りを加えて、しょうゆを加えて、ひと煮立ちさせる。(NN)

2018年度  
県央エリア  
おすすめ商品



### 「メンバーのお気に入り」VOL. 83

『北海道コーンがおいしいスープ (ポタージュ)』は、パスタソースにも使えます！粉にお湯を注ぐとダマになる場合がありますが、大きじ1ぐらいの水で溶いてからお湯を注ぐと、失敗しません。

簡単クリームパスタソース (2～3人分)

材料 きのこと野菜・ハム等、お好みで適当に  
生クリーム：100cc、スープ1袋  
白だし：少々、黒コショウ：お好みで

作り方

具を炒め、生クリームを入れ、フツフツしてきたら、溶いたスープを入れ、フツフツしたら火を止めます。茹でたパスタなどを入れて、からませれば、できあがり。(AK)

