

# 子育て支援情報

市役所こども育成グループから、子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

## 支援情報

問合せ先 園こども育成グループ  
☎52-1111(内線362)

No.102



Y.いさんからのエピソードです。

## 2013カワラッキー賞表彰式

市内の優秀な食育活動を表彰する「2013カワラッキー賞」の表彰式を11月24日(日)の農業まつり(p.27参照)で行います。入賞作品の展示や食育コーナーもありますので、家族そろって出かけてください。

ところ 表彰式：高浜宮農センター(JA高取支店敷地内)  
作品展示・食育コーナー：高取公民館



## カワラッキーの月かわりレシピ

こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園の給食やおやつ作り方の一部をご紹介します。ぜひ、お子さんといっしょに作ってみてください。

### ◆牛肉とごぼうの炒め煮

#### 材料(2人分)

牛もも薄切り肉60g、ごぼう50g、人参20g、舞茸20g、春菊10g、油少々、醤油小さじ1、みりん小さじ3分の2、酒少々

#### 作り方

- ①牛肉は一口大、ごぼうはささがき、人参は半分に切ってから斜めに切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ②春菊は2cm長さに切り、さっとゆでてしぼっておく。
- ③鍋に油を熱し、牛肉、人参、ごぼうを炒める。舞茸を加えてさらに炒める。
- ④水少量、酒、みりん、醤油を入れて汁気がなくなるまで煮る。②の春菊を加えてひと煮立ちさせる。

ごぼうは皮の近くにうまみが多いから、タワシでこすったり、包丁の背でこそげて、厚くむかないようにしましょう。

