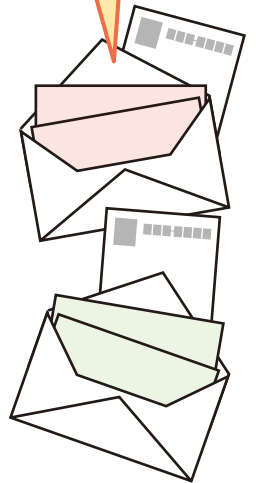


お便りから

広報係に寄せられた
皆さんの声に答えます



Q 子供と一緒に作れるおやつ
レシピを教えてください。

A 手軽に作れるおやつを紹介し
ます。子供に不足しがちな食
材を使うと、栄養を上手に補うこ
とができます。市にもレシ
ピを掲載していますので、
ご覧ください。



飯と砂糖、小麦粉を入れて、粒が
なくなるまでこねる。

- ② 手に水を付けて、①を団子状に丸
めて、約1分ゆでる。
- ③ 鍋に①の材料を入れて、とろみが
つくまで熱する。
- ④ ②に③をかけて食べる。

バナナきなこもち



作って
みてね



ご飯でみたらしだんご

材料（2人分）

ご飯80g、砂糖大さじ1/2、小麦
粉15g

- ①IIしょうゆ小さじ1、砂糖小さじ
2、みりん小さじ1/2、片栗粉小
さじ1/2、水大さじ1

作り方

- ①ジッパー付きポリ袋に、温かいこ



材料（2人分）

バナナ1本、片栗粉大さじ2、バタ
ー6g、きなこ小さじ1

作り方

- ①バナナをボウルに入れてフォーク
で潰し、片栗粉を加えて全体がな
めらかになるまで混ぜる。
- ②フライパンでバターを熱し、①を
スプーンで落とし、両面を焼く。
- ③皿に盛り付けて、きなこをまぶす。

フルーツのヨーグルトディップ



材料（2人分）

リンゴ・キウイ各1/2個（他の果
物でも可）、ヨーグルト110g、
グラニュー糖3g、ビスケット2枚

作り方

- ①ヨーグルトをキッチンペーパーで
包み、冷蔵庫で半日程度ざるに置
いて水を切る。
- ②①にグラニュー糖を加えて混ぜる。
- ③ビスケットをジッパー付きポリ袋
に入れて麺棒で砕き、器に入れる。
- ④リンゴとキウイを一口大に切って
飾り串を刺し、②と③を付けて食
べる。

【詳細】保健指導課 画23・7816

Q 子供と一緒に出掛けられる
場所を教えてください。

A 市では、育児をしやすい地域
づくりの一環として、子供連
れでの利用に対応した施設や店舗な
どを紹介する情報サイト「あさひか
わ こどもーる」を開設しています。
食事や遊び、買い物等の目的に合わ
せて行き先を調べることができ、「授
乳室」や「オムツ替えスペース」の
有無なども確認できます。
スマートフォンやパソ
コンなどから検索してご
利用ください。



登録店の
目印のステッカー



【詳細】子育て支援課

画25・9128