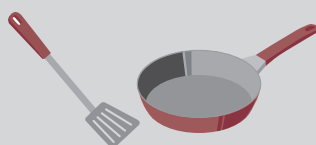


食改レシピ Vol.9

お子さんのおやつにおすすめのレシピです。

【材料】 4人分

残りごはん	200 g
ピザ用細切りチーズ	40 g
ちりめんじゃこ	10 g
桜エビ	10 g
青のり	少々



ご飯のチーズせんべい



【作り方】

1. ごはんとチーズを混ぜ合わせて2等分する。一つにちりめんじゃこ、もう一つに桜エビを混ぜ、ラップを使って一口大に丸める。
2. 1を丸くせんべい状に伸ばす。
3. テフロン加工のフライパンで表面がカリッと香ばしく焼き色がつくまで両面焼く。
4. ちりめんじゃこ入りに青のりをかける。

一人分 栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	131kcal	6.2 g	2.9 g	0.5 g

ひたまる先生を紹介します vol.16



▲富山明峰さん

日本きりえ協会公認のきりえ作家の富山明峰です。西ノ内和紙の黒い和紙をカッター一本で切って作品をつくるきりえ教室です。市文化協会できりえ教室を指導しています。夏休みには体験教室を小学生対象に実施しています。

地元の日本和紙(西ノ内和紙)を使用して「オリジナル作品」づくりに挑戦してはいかがでしょうか？小学生から高年齢の方まで楽しくやさしく2人の講師が指導致しますので心よりお待ちしております。

■問い合わせ■ ☎090 - 4670 - 7625



▲野上紀美子さん

私は、40年前インドでヨガに出会いました。昼間働いている方が、健康維持のためにやさしくできる初心者ヨガをしたいと希望され、スタートした山方高齢者センターの教室は、参加される皆さんのおかげでまもなく20年。ほのぼのやさしいヨガクラスです。やさしいヨガはご自身の体調に、静かに耳を傾けます。無理をしない・ゆっくり・楽に・気持ち良いを大切にします。産後お母さんヨガでは、「産後で気持ちが張り詰めていたけど、参加して気持ちが軽くなった」と、笑顔で話してくださいました。

無理をしない・ゆっくり・楽に・気持ち良いを大切にします。産後お母さんヨガでは、「産後で気持ちが張り詰めていたけど、参加して気持ちが軽くなった」と、笑顔で話してくださいました。

■問い合わせ■ ☎57 - 2982

善意をありがとう

＜公立の子育て支援センターへ＞



水戸ヤクルト販売株式会社様
140,000円分の知育玩具・保育遊具等

こちらのQRコードからどうぞ

常陸大宮市



Twitter 常陸大宮市
@hitachiomiya_ HITACHIOMIYA

