

# 親子でたのしくらすエ夫

この頃エッセンシャルワーカーという言葉をよく耳にします。私たちが生活する上で欠かせない仕事をしてくれている方たちのことです。ゴミ収集もその一つ。先日 TV をパチッと付けたらごみ出しのマナーのことが言われていてハッとしました。マスクは別途袋に入れるとか、ごみ袋を閉じる時はなるべく空気を抜く（圧縮するときに破裂してしまうことがある）、縛り口にアルコールをかけて感謝の気持ちを、など。ごみ収集作業は感染リスクが高い仕事だということとちゃんと意識してゴミを減らすことも含めてマナーを自分なりに考えたいと思いました。

## =STAY HOME 我が家の過ごし方=

長男(小1)はインドアなので、数日外出せずともへっちゃらのようです。朝と午後 30 分勉強する以外はほとんどテレビを見ています(^\_^)が、ソファが好きじゃないようで、テレビ見ている時はずっとバランスボールに乗って長いと 8 時間、自然と運動?しています。おかげでかなりのバランス力が付いたような!? (笑) 二男(3歳)は、テレビはあまり見ず電車やパズル、アイロンビーズ等おもちゃでとことん遊んでいます。でも「おかあさん、おかあさん」とずっと呼ばれるので自分の時間はあまりありません(-;-) なんでも「おてつだいたい!」なので、洗濯機を回すに始まり、干す&取り込み、お風呂掃除、お米研ぎ、料理の調味料入れ、レンジ、コーヒー作りなど...何でも手伝ってくれます(^\_^) 時間はかかりますが時間はたっぷりあるので今はいっぱいやってもらおうと思っています。お米研ぎは砂遊び感覚みたいです(笑)



週に 2~3 回、大津港か JR 大津駅南口側を自転車又は走つて散歩に出ます。全然人もいないのでいい散歩スポットです。最近、義姉より『椎茸の栽培キット』を送ってもらい毎朝霧吹きで水をあげています。昨日 21 個とれました!! 子供も大人も変化が楽しくて興奮しています(^o^)/

そして、私は昼、夜の献立に苦労しています(汗) また簡単にできるおやつや料理をアップしていただけたらありがたいな~と思っています。

### ~子どもと~

#### 【芋もち】

じゃが芋 大4コ  
片栗粉 大匙4



じゃが芋を茹でて熱いうちにマッシュし、片栗粉を混ぜる。丸めて 1cm くらいの厚さにする。フライパンに油をひき、こんがり焼く。

#### 【みたらシタレ】

醤油・みりん・片栗粉 大匙1  
砂糖 大匙2  
水 大匙5

混ぜながら弱火でとろみがでるまで煮る

バター醤油やマヨネーズでもおいしい。

### 【肉みそ】

#### ~味つけに飽きたら~

豚ひき肉 100g  
にんにく 6g (みじん切り)  
しょうが 5g ( " )  
ごま油 大匙 1/2  
豆板醤 8g ← 甜面醤 12g に  
味噌 8g 変えると甘め  
砂糖 小匙1 の味になる  
酒 小匙1

②

フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたらひき肉も入れて色が変わるまで炒める。②で味をつけ、火を止める。

### 【トマトと大葉のソース】 砂糖 小 1/2

オリーブ油、醤油 各大匙1  
トマト 1個ざく切り  
大葉 5枚みじん切り

混ぜ合わせる。

※焼いたお肉などにかけるとおいしい

## =乳幼児 G スタッフ LINE=

### 【外出機会を減らすこともあって、献立や買い物仕方、どうしてる?】

●2日分くらいは食べたいものを考えて(主に主菜)あとは適当に買っています。その後2日くらいは冷蔵庫とパントリーをガサゴソして作っています。

●買い物は1週間に1回にしようと思っているので使い切ること、ある食材で作る名もない料理もだんだん楽しくなってきました。

●週1の買い物を目指して宅配を週2回に増やしました。乾物もよく利用するようになりました。毎回似たような献立になってしまい、自分の味付けにも飽きてきます。自転車で散歩途中で普段子連れで入りにくいお店がテイクアウトの看板を出していたりするので、たまに利用したりしています。



### ~乾物・缶詰の利用~

#### 【高野豆腐の肉巻き】

高野豆腐 3枚  
豚バラうす切り 9枚  
醤油 大匙2  
酒 大匙1  
砂糖 大匙1.5  
オイスターソース 小匙1  
ごま油 小匙1

①高野豆腐はぬるま湯でもどし、絞らずに3等分に切る  
②バラ肉を巻き付け、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。

③焼いていると汁気が出てくるので調味料を入れて煮詰める。

④ごま油を回しかける。



#### 【サバ缶の酢飯丼】

①サバ水煮缶は汁気を切り、ねぎ、しょうが汁を加える。  
②ご飯1膳に酢小匙1と顆粒だし少々、ごまを混ぜる。  
③②に①をのせて醤油少々をかける。

#### 【レタスとツナ缶のスープ】

器にちぎったレタスとツナを適宜入れて、お湯に溶いたコンソメスープを注ぐ。