

親子でたのしくらす工夫

11月のあつまり 「手早く整える食卓の工夫②」～時短料理～

11.16 友の家

今回は2家庭が初めて参加してくださいました！当初6家庭申し込みがありましたが、お家の都合で1組欠席され皆で5家庭。先月に引き続き「手早く整える食卓の工夫②」ということで、時短料理の実習をしました。

～材料を鍋に重ねて入れて火にかけるだけ！鍋にセットして冷蔵庫に入れて
きのこ鶏肉のトマト重ね煮 おけば、帰ってすぐできる！^^

子どものようす



おとなが実習している間、子ども

はホールで遊びました。食事前のイスを並べて座ってみると電車に乗っているようなので、お出かけごっこをしてみました。大阪ではたこ焼きを食べ美味しいね！京都、東京へもお出かけしましたよ。原っぱでピクニックもしました。2.3歳になるとごっこ遊びができるようになります。兄弟やお友達を思いやっている姿を微笑ましく見ることもでき楽しく過ごしました。

- 《材料》4人分
- 鶏もも肉 300g
 - きのこ 200g (しめじ、エリンギ等)
 - 玉ねぎ 1個
 - トマト 大1個(200g)
 - にんにく 1片(薄切り)
 - ローズマリー 適量
 - 白ワイン 大匙2
 - 塩 小匙1
 - 粗挽き胡椒 少々
 - オリーブオイル 大匙1
- 「かぞくのじかん秋号」より

- 《作り方》
- ①鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする
 - ②しめじは石突きを取って手でほぐし、エリンギは長いものは2等分して縦に5mm厚さに切る。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、トマトは3mm角に切る。
 - ③鍋にきのこ、鶏肉、玉ねぎのそれぞれ半量を順に入れ、残りも同様に重ね入れる。
 - ④トマト、にんにく、ローズマリーをのせて塩をふり、白ワインとオリーブオイルを回しかける。
 - ⑤蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして約10分蒸し煮し、胡椒で味を整える。

子育てフリートーク

『子供とあそび友だち』

～「おさなごを発見せよ」から～

- ・子どもはたくましい。これからいろいろな人に出会うのだろう。
- ・食べすぎに困っている。TVがあると遊びに集中できない。
- ・強い力ではないけど友だちに手を出す。本を読んでドキドキした。
- ・人に対して過敏になってしまう時期があった。多少トラブルがあっても人と触れ合うことが大切だと思う。
- ・子育てサークルをつくった。
- ・育休中。おとなの都合で子どもを動かすの、どうかと思っている。

～手軽なホットケーキミックスを使って。水分は豆腐で～

豆腐生地のピザ

《作り方》

- 《材料》
- 豆腐生地
- HM 150g
 - 絹ごし豆腐 100g
 - オリーブ油 大匙2
 - 塩 小匙1/4
 - ケチャップ・マヨネーズ適宜
 - シュレットチーズ 60g
 - ウインナ、ピーマン、玉ねぎ 適宜

- ①ボウルに豆腐を入れ、ペースト状につぶす。
- ②豆腐生地の残りの材料を加えて、ゴムベラで混ぜ合わせる。まとまったら、6等分して丸め、天板の上のせて平らにつぶす。
- ③ケチャップとマヨネーズを塗り広げ、その上にウインナ、玉ねぎ、ピーマン、チーズをバランスよくのせる。
- ④220℃のオーブンで12分間焼く。チーズが溶けておいしそうな焼き色がついたら出来上がり。

～ベースになる調味料を合わせておく！レシピ

ドレッシングの素

- 酢 150ml
 - 塩 小匙2
 - 砂糖 小匙1
 - 胡椒 少々
- ドレッシングの素の2倍くらいのオイルを加える。オイルや塩、砂糖は好みで加減したり、玉ねぎやパセリを入れてみたり…。おうちの味を作りましょう！

「かぞくのじかん」レシピカードより



コロナの感染が拡大してしまい、12月のあつまりを中止しました。楽しみに準備してたのに残念でした。今年もあと半月。ネット記事でおせちは早めにとって冷凍しておけばいいというのを見てなるほどと思いました。スーパーで細く切ったすめを見つけたのはじめて松前漬を作ってみようかと思っています。

皆さま、よいお年を！

