



# 旬な野菜れしぴ はくさい

今が旬の白菜。  
霜が降り寒さに負けないようにギュッと結球し、  
頑張って糖分を作り出すので甘みも増すそうです。  
甘くなった白菜を使った暖まるレシピを紹介します。

## 白菜とミートボールのミルク煮

### ☆☆ 作り方 ☆☆

材 料		(2人分)	
ミートボール材料		はくさい	300g
鶏ひき肉	200g	人参	40g
たまねぎ	1/4個	しめじ	50g
パン粉	大3	バター	10g
溶き卵	1/2個	小麦粉	15g
塩	適量	お湯	200cc
		チキンブイヨン	6g
		牛乳	100cc
		塩	適量

- ① ミートボールの材料をボウルに入れ粘りがでるまで混ぜ合わせ一口大に丸める
- ② 鍋に塩少々を入れ お湯を沸かし沸騰したら茹でざるにあけておく
- ③ はくさいは芯の部分を短冊切り 葉の部分はざく切りにする
- ④ 人参はいちょう切り しめじは小房に分ける
- ⑤ 鍋にバターを入れ火を付けバターが溶けたら はくさいの芯 にんじん しめじをいれ炒める
- ⑥ しんなりしたら小麦粉をふり入れ 焦がさないように炒め お湯を少しずつ加えながら混ぜる
- ⑦ チキンブイヨン 牛乳 ミートボール はくさいの葉を加え 塩で味を整えとろみがついたらできあがり♪

## — 子育てサロンで友だちを見つけよう — 民生児童委員・校区福祉委員主催

## はびきの子育てネット

子育てサロンは、民生委員や校区福祉委員の主催で開催しています。子育て中の保護者が集えて、地域で身近に相談できるよう、子育てを経験した世代の人たちや、保育士・保健師など専門職が支援しています。

「はびきの子育てネット」は子育てに役立つ情報が満載で、子育て中の方を応援するサイトです。



携帯サイトQRコード



子育て支援センター  
メール配信QRコード



こども課  
メール配信QRコード

## 1月・2月の子育てサロン

サロン名	場 所	日 程		サロン名	場 所	日 程	
たかなん	高鷲南幼稚園	1/10 (木)	2/21 (木)	たかわし	島泉保育園	1/11 (金)	2/7 (木)
ふるいち	古市みらい館	1/8 (火)	2/5 (火)	いしかわ	西浦東幼稚園	1/11 (金)	2/22 (金)
はにふ	埴生幼稚園	1/15 (火)	2/19 (火)	ふるなん	古市南幼稚園	1/24 (木)	2/7 (木)
えがのしょう	恵我之荘幼稚園	/	2/4 (月)	にしうら	西浦公民館	1/15 (火)	/
はくちょう	1月・2月 白鳥幼稚園	1/18 (金)	2/22 (金)	たんび	丹治はやプラザ	/	2/28 (木)
はびきがおか	MOMOプラザ	/	2/6 (水)	こまがたに	駒ヶ谷幼稚園	/	2/26 (火)
たかきた	島泉集会所	/	2/20 (水)	ぷくぷく	悲田院支援センター	1/10 (木)	2/7 (木)
はになん	はびきの保育園	1/18 (金)	2/6 (水)				

☆時間は10:00~11:30です☆

※台風、感染症流行等により、開催を中止することがあります  
(問合せ) 社会福祉協議会 072-958-2315