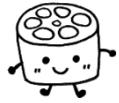
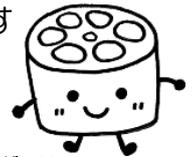




れんこんの旬は秋から冬。通年出荷されていますが、晩秋から出回るものは粘りが強く甘みが増すそうです。甘くなったれんこんを使った保育園で人気のメニューを紹介します



### れんこんのつくねバーグ



#### ☆☆ 作り方 ☆☆

- ① れんこんは洗って皮をむき小さくざく切り  
白ねぎは洗ってみじん切りにする
- ② ボウルに㉔の材料を入れ粘りがでるまでよく混ぜあわせる
- ③ ねばりがでたら丸く平らに形を整え 熱したフライパンに油をひき しっかり中まで火を通す
- ④ ㉔の調味料を鍋に入れ半分の量まで煮詰める  
よく焼いたつくねバーグに絡めお皿に盛り付ける

材 料		(1人分)	
鶏ミンチ	60g	油	1g
れんこん	30g		
㉔ たまご	15g	醤油	4cc
白ねぎ	3g	㉔ みりん	2cc
パン粉	4.5g	砂糖	2cc
塩	少々		

## － 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

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

## 12月・1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	12/13 (木)	1/10 (木)	たかわし	島泉保育園	12/6 (金)	1/11 (金)
ふるいち	古市みらい館	12/4 (火)	1/8 (火)	いしかわ	西浦東幼稚園	12/18 (火)	1/11 (金)
はにふ	埴生幼稚園	12/4 (火)	1/15 (金)	ふるなん	古市南幼稚園	12/20 (木)	1/24 (木)
えがのしょう	恵我之荘幼稚園	12/3 (月)	/	にしうら	西浦公民館	12/18 (火)	1/15 (火)
はくちょう	12月・1月 白鳥幼稚園	12/14 (金)	1/18 (金)	たんぴ	丹治はやプラザ	/	/
はびきがおか	MOMOプラザ	12/5 (水)	/	こまがたに	駒ヶ谷幼稚園	/	/
たかきた	島泉集会所	12/19 (水)	/	ぷくぷく	悲田院支援センター	12/10 (月)	1/10 (木)
はになん	はびきの保育園	12/7 (金)	1/18 (金)				

☆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