

# レシピ紹介

是非、作ってみてください(^U^)

## ナスのケチャップいため

### ナスをたべよう!!



#### (材料)

- ・ナス 2本
- ・たまねぎ 1/2本
- ・ベーコン 2枚
- ・しめじ 1/2パック
- ・油 小さじ1/2
- ・ケチャップソース  
ケチャップ…大さじ3  
ソース…大さじ1  
酒…大さじ1/2

#### (作り方)

1. ひと口大に切ったナスを容器に入れ、小さじ1/2の油をまぶし、ラップをしてレンジで2分程度加熱する。ベーコンとたまねぎはせん切りに、しめじは小房に分ける。
2. フライパンに油(分量外)をひき、ナス以外を炒める。
3. ナスを入れてさらによく炒め、混ぜ合わせたケチャップソースを加え、味を付ける。

## 生活リズムを整えましょう



残暑はまだ続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなってきました。9月は体調の変化が出やすい時期です。親子で体調を整えて元気に毎日過ごせるように心がけましょう。



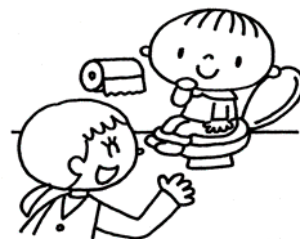
### 早寝早起きをしよう!

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。



### ご飯はしっかり食べよう!

朝ご飯を食べると体が目覚め、1日を元気に過ごせます。



### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

## 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。
- ・メール配信QRコードから空メールを送信し、画面URLより本登録へアクセスできます。



携帯サイトQRコード

※子育て相談は随時行っています。どうぞお気軽にご相談ください(^▽^)