



1人分 /
281 kcal 塩分 2.0 g

秋野菜のスーパークレー

材料 (4人分)

- ・南瓜：200 g
- ・玉ねぎ：1個 (100 g)
- ・人参：50 g
- ・しめじ：50 g
- ・ピーマン：100 g
- ・豚肉：100 g
- ・にんにく：1片
- ・カレールー：1/2パック
- ・酒：100cc
- ・コンソメ：1個
- ・ウスターソース：大1



消費者グループのみなさん

今回の調理実習では、カレーの香辛料が効いた身近にある秋野菜を使ったレシピを紹介します。南瓜を里芋に変えたアレンジレシピもどうぞ!!

多市食育推進協議会委員によるメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子

はいぽーず



はぎお まゆ
萩尾 茉優ちゃん
(2歳)

きょうか
京香ちゃん
(5か月)



茉優ちゃんは映画「怪盗グルー」と、「多市の歌」が大好き! 毎日、映画を見て、CDを聞いて歌っています。京香ちゃんは2本指のおしゃぶりがマイブーム。安心するのか、いつの間にか眠っています☆

パパ・ママから

仲良し姉妹の茉優ちゃん、京香ちゃん。仲良く、元気にすくすくと育ててね。

(多市町撰分) パパ/剛士さん ママ/樹里さん

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!
情報課広報聴係 ☎75-2280) までご連絡を♪

しろみず きりゅう
白水 希龍くん
(3歳)

らん
蘭花ちゃん
(11か月)

たいが
虎雅くん
(4歳)



虎雅くんはブロック遊びが大好きで、大きな恐竜や家作りに夢中。希龍くんは赤ニンジャを目指し、元気いっぱい体を動かしています。みんなのアイドル、蘭花ちゃんは「ブンバ・ポーン!」が流れるとノリノリで踊り出します♪

パパ・ママから

「らんちゃん♡」と可愛がってくれる優しいお兄ちゃんと癒しの蘭花ちゃん。パパみたいに、心も体も、ビッグに育ててね!

(北多市町中の原) パパ/啓太さん ママ/智佳さん

