



教えて！千都花さん♪

お料理の悩みありませんか？こんなこと、今さら聞けない…、そんな悩みを千都花さんが解決してくれます！

千都花のプロフィール
1992年19歳
大阪あべの辻調理師専門学校を卒業
倉敷国際ホテル旅館 鶴形に勤務
22歳
結婚後も板前を続け、子育てしながら
日本料理専門調理師免許を取得
現在2児の母

Q. 栄養たっぷり、だけど簡単にできる冷製スープを教えてください

A. コンソメスープゼリー (4人前)

材料
コンソメ 2個 水 600ml
薄口醤油 小さじ1 玉ねぎ 1/4個
ニンジン 少し ゼラチン 15g
水 30g きゅうり 少し

作り方
1. 水にコンソメ 薄口醤油野菜を入れて煮る
2. 水30gにゼラチンを入れてふやかしておく
3. 1.のアクをしっかり取ったら火を止める
4. ゼラチンを入れてとかす
5. 冷蔵庫で一晩冷やす
6. ザクザク崩して盛り付けて上にきゅうりの角切りを散らす



「疲労回復メニュー、パパと一緒にクッキング！」
おすすめ！簡単レシピ

ゴーヤのお浸し (4人前)

材料
ゴーヤ 1本 塩 3g
ゴマ油 大さじ1 醤油 大さじ

ゴマ油を最初に絡めるのがコツです

作り方
1. ゴーヤを縦半分に切りワタを丁寧に取り除く
2. 出来るだけ薄くスライスして塩でもむ
3. サッとゆがく
4. 水でさらしてぎゅっと絞る
5. ゴマ油をしっかり絡める
6. 醤油をしっかり絡める



水晶鶏 (4人前)

大人は和カラシや七味でピリ辛にしてもいい

材料
鶏胸肉 (皮無し) 1枚 きゅうり 1本
塩 3g 水 大さじ1 片栗粉 大さじ4
好みのドレッシング 大さじ1 酢 大さじ1 醤油 大さじ1

作り方
1. きゅうりをピーラーでリボン状にしてドレッシングで和えておく
2. 鶏胸肉をうすく切り塩と水を加えてもむ
3. 全体に片栗粉をしっかりとつける
4. 沸騰したお湯の中に1枚ずつ入れて浮いてきたら氷水に移して冷やす
5. きゅうりと鶏肉を盛り付けて完成
酢と醤油は合わせてタレを作り別添えて



※料理に関する悩みやご質問を募集します。編集部までお気軽にメールしてくださいね。

「ちょこっとカレンダー」に掲載されているサークルやイベントを、ちょこっとサポーターが取材してレポート！

「あそびひろば」に行ってきました！

児童センター(上宮川文化センター内)で、1~2才児を対象に月に2~3回、木曜日に開催されています。定員は先着16組。遊戯室にはままごとやブロックなどがあり、親子で自由に遊び、その後、みんなで体操・手遊び歌をし、最後に絵本の読み聞かせをしていました。

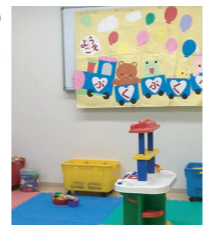


参加者の声
公園やおうちではなかなかできない体操や歌、子ども同士の触れ合いができるのが魅力！

■お問い合わせは
芦屋市立児童センター(上宮川文化センター内) Tel 0797-22-9229

つどいのひろば「ぶくぶく」に行ってきました！

就学前のお子様とその保護者のためのつどいのひろば「ぶくぶく」は、ウィザスあしや(公光町5-8)1階セミナー室で毎週月曜日(10:00~16:00)に開催されています。たくさんのおもちゃが揃うなか、ベビーちゃんはいはいしたり、とっても楽しそう！スタッフによる紙芝居や手遊び歌の時間もあります。参加しているママ達も情報交換や育児の悩みを語り合ったり、息抜き場になっています。



■お問い合わせは
子育てセンター Tel&Fax 0797-31-8006



雨の日はスッキリ見せるヘアアレンジで楽しむ！と決めています。皆さんも、雨の日だからこそその楽しみがあれば教えてください。(河口)

梅雨で外で体を動かせない時には、おうちで楽しめる何かを探そうかな。ゴロゴロ、テレビばかりみていると、頭も体も重くなってしまおうからね。(飯高)

発行 NPO法人さんぴいす 住所 芦屋市大槻町7-2-301
編集 「ちょこっと」編集部 Tel&Fax 0797-22-8896
発行責任者/河口紅 Mail info@sanps.com

編集部へのメールは info@sanps.com

ちょこっとはこちらで無料配布しています
芦屋市役所、市内幼稚園、市内保育所(園)、岩園小学校、子育てセンター、保健センター、児童センター、芦屋市立図書館、あしや市民活動センター、男女共同参画センターウィザスあしや、コープ芦屋、ダイエーなど

製作スタッフ/飯高裕理・江並友紀・株本就子・國友千枝・日出谷明世
協力スタッフ/大谷裕子・景井絢子・高木麻衣子・山口敬子
特別応援団/「まいぶれ芦屋」http://ashiya-hyogo.mypf.net/ は「ちょこっと」とともに芦屋の子育て支援に取り組んでいます。
©本事業は兵遊協はあ〜とふるんどの支援を受けています

2014年6月15日発行/3000部/芦屋市内/無料配布 ©「ちょこっと」にご支援・ご協力頂ける方や広告掲載のお申込は0797-22-8896まで。

芦屋の子育て支援情報誌

ちょこっと chokotto ASHIYA



無料配布です！ ■2014年 7月 第43号

特集

もっとパパと遊びたい！

