

【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは本誌24ページをご覧ください。

◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑	丘 南10西23	562-1283
桑	園 北7西15	641-7008
中	島 中島公園1-1	511-3397
山	鼻 南24西13	561-6220
円	山 北1西23	621-0325
幌	西 南14西16	563-2263
円山	西町 円山西町8	611-1980
山鼻	かしわ 南15西8	533-0622
※宮の森	宮の森2-5	641-9710
資生館小ミニ	南3西7	208-5828
中央小ミニ	大通東6	788-8641
三角山小ミニ	宮の森4-11	299-6008
伏見小ミニ	南18西15	206-8688
幌南小ミニ	南21西5	206-4682
日新小ミニ	北8西25	676-4715

※宮の森児童会館は、平成25年4月開設予定です。

◆民間児童育成会

児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
(共)ミッキークラブ	南7西17	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共)めだか	南11西23	563-8446
(共)がんばりっ子クラブ	北1西26	643-8281
NPO法人トッポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアクラブ	大通西12	261-6610
(共)かがやき	北6西19	631-4843

※(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。
※中央区以外の施設所在地は、下記までお問い合わせください。

(詳細) 子ども未来局子ども企画課
☎211-2982

ー作り方ー

- 鶏もも肉をフォークなどで刺して穴をあけ、下味をつけて食べやすい大きさに切る。野菜も食べやすい大きさに切る(大きいと時間がかかります)。
- フライパンにアルミホイルとクッキングシートを大きく敷きつめる。
鶏肉、野菜を並べ、水を入れ沸騰したら弱火にして、ふたをして15分位蒸す(時々フライパンを動かす)。
- お好みで胡麻ドレッシングなどをかける。

おすすめ野菜レシピ



フライパンでつくる
簡単蒸し野菜

【1人分:234kcal/野菜量130g】

ー材料(4人分)ー

- 鶏もも肉...1枚(260g)
酒・塩・こしょう...少々
ジャガイモ...中2個
ナス...2本
ミニトマト...8個
- カボチャ...160g
ニンジン...中2/3本
ブロッコリー...1/3株
水...2/3カップ

☆胡麻ドレッシング(4人分) 【1人分:67kcal】

- 砂糖...小さじ2
酢...大さじ1
しょうゆ...小さじ2
レモン果汁...小さじ1
練り胡麻...大さじ1.5

▶クッキングシートをかぶせふたをする。



皆さんこんにちは。ぼくは中央区の食育マスコットのモリスです。野菜レシピの紹介も3回目だよ。

今回は、11月に中央保健センターで行われた「地産地消のどさんこ料理教室」から、「フライパンでつくる簡単蒸

モリスのもりもりレシピ

第3回 フライパンで蒸し野菜をつくる



「野菜」を紹介するね。地域に食の大切さを伝える活動をしている中央区食生活改善推進員さんが、地元の野菜を積極的に食べようと考えてくれたレシピだよ。

「フライパンが蒸し器に変身！」

蒸し野菜は、調理に油を使わず低カロリーで、野菜の甘みが引き出され、とてもおいしいんだ。それもフライパン一つで手軽にできるんだよ。材料をお好みの野菜に変えてアレンジすることもできるので、ぜひ作ってみてね！

(詳細) 健康・子ども課

☎(511) 7221