

**ゆやのわいわいスナップ!**



**味 なはなし**

**夏野菜の  
クリームソースかけ**



◆材料 (4人分)

魚肉ハンバーグ	200g
カボチャ	120g
人参	40g
ナス	120g
オクラ	80g
缶詰コーン	大さじ 3
コーン汁	大さじ 2
コンソメ汁	50cc
ホワイトソース	
小麦粉	10g
バター	10g
牛乳	200cc
塩	適量
コショウ	適量

◆作り方

- ①魚肉ハンバーグを熱湯で温める。
- ②カボチャ、人参、ナス、オクラは、温野菜にする。
- ③ホワイトソースを作り、コーン、コーン汁、コンソメ汁を加えて、塩、コショウで味を整える。
- ④皿に①、②を色よく盛りつけ③をかける。

★ホワイトソースの作り方

厚手の鍋に火をかけ、バターを溶かして小麦粉を加えて炒める。牛乳を少量ずつ入れてよく溶きのぼしながら全部入れてなめらかになったら、塩、コショウで味つけする。



**素敵な仲間!**

**ひよっこクラブ**

②

皆さん、「ひよっこクラブ」ってご存じですか。5年前の春に、同じ年頃の子どもの持つお母さん達のサークルとして発足しました。

現在、18人の乳幼児とそのお母さん、おばあちゃんで活動しています。

毎週木曜日の午前10時から久富公民館で、本を読んだり、おもちゃで遊んだり、運動したりと1時間半の集まりは、あっという間に過ぎてしまいます。

また、恒例行事として、夏には水遊び、秋には芋掘り、冬にはクリスマス会や餅つき等を行い、子どもたちはいろいろな体験をしています。

お母さん方にとっても、悩みを相談したり、子育ての情報交換をしたりと交流の場となっています。

“子育て”は楽しいけれど大変ですよ。

ひよっこクラブは、子どもとお母さんの友達づくりを応援します。「遊び相手がなくて困っているの」「気分転換がしたい」とお考えのお母さん方!一度、ひよっこクラブをのぞきに行らっしゃいませんか。お待ちしております。

連絡先 ■ 油谷町駅通 藤井政子

☎ 32-0878

