

# わが家のアイドル



おだわら えんのすけ  
小田原 縁乃介くん(1歳)

お散歩でよく海へ行きます。  
いつも砂まみれになってたくさん遊びます。

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

## 今月の表紙

今月は、大磯運動公園に新設されたふわふわドームで遊ぶ子ども達が表紙です。子育てについて2～3ページで特集しています。ぜひご覧ください。

## SNSで情報発信中



LINE

Instagram

facebook

マチイロ

Lifevision



## カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



Wonderful Dreams Shinkansen  
(3/28 寺坂の丘の上 高田さん撮影)



桜の木の下で  
(4/5 馬場公園 伊福さん撮影)

## みんなでつくろう!

～親子で簡単クッキングレシピvol.4～

カルシウムと鉄分が摂れます!

# ポパイケーキ

混ぜて炊飯器にセットしてスイッチオン!

お子さんには、チーズを子供用包丁で切ってもらう(手でちぎってもよい)、ミキサーのスイッチを入れてもらうなどお手伝いをしてもらい一緒にすることができます。

本誌で幼児おやこクッキング教室の参加募集中!!



### 材料(作りやすい量)

ホットケーキミックス	200g
ほうれん草	
(離乳食用にペースト状になったものでも代用可)	100g
牛乳	120ml
卵	1個
油	大さじ1
チーズ	60g

### 作り方

- ①ほうれん草を茹で、適当な長さに切り、水気を絞る。牛乳と合わせてミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ②①に卵、ホットケーキミックス(4回程度に分ける。)、油を加えて粉っぽさがなくなるまでミキサーにかける。
- ③チーズは1cm角に切る。
- ④炊飯器の内釜に②を流し入れ、③のチーズをちらし、炊飯スイッチを入れる。炊き上がった中央に竹串を刺し、何もついてこなかったらできあがり。竹串に生地がついてくるようなら、もう一度炊飯スイッチを入れる。

～おうちでいただきますの日～  
毎月19日は「食育の日」  
第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319