

「すこしでも笑顔になれたらいいなの子育て・家事特集」を町ホームページで公開中!

子育て世帯
の皆さまへ

外出自粛要請が出て、お出かけすることもなかなかできず、ストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。家庭での保育が少しでも楽になってほしい、そんな想いで、町保育士と保健師が協力して「すこしでも笑顔になれたらいいなの子育て・家事特集」を作りました。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎0778-47-8007

親子でできるお手伝い遊び

☆食材みつけゲーム☆

料理中に「遊んで」と言われたらゲーム開始。

「赤くて丸いトマトをください」など食材の色や特徴を伝えて、その食材を取ってきてもらいましょう。



ぐでぐで・らくらくふれあい遊び

☆らっこさんゆらゆら遊び☆

大人はあおむけに横になってみましょう。おなかの上にお子さんを乗せ、ぎゅーっと抱きつきながら体をひたすらゆらゆら〜♪

兄弟姉妹のお子さんもいたら、足でお子さんをはさんで一緒にゆらゆら〜♪ 案外楽しい♪



おうち時間はどこで過ごす?

☆おうちピクニック☆

ベランダや家の庭、玄関先などでシートを敷いてピクニック! お弁当を作らなくても、いつものご飯をお外で食べるだけでお子さんはきっと大喜び! 「今日は〇〇でピクニックだよ〜」と誘ってあげてください(^^) /

今回は一部をご紹介します。町ホームページで全文公開中です!!
ぜひ、ご覧ください。



南越前町地域おこし協力隊活動 NEWS

簡単レシピでいつもと違うおうちご飯

台湾B級グルメ「台湾そばろご飯(ローツォファン)」のレシピを公開!!

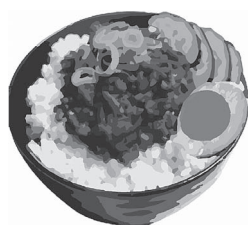
家族みんなで楽しめる、台湾で人気のおうちご飯レシピを、台湾出身の地域おこし協力隊の紀隊員が紹介します。

台湾B級グルメの「台湾そばろご飯(ローツォファン)」は、台湾の家庭料理としてよく食べられているほか、屋台料理としても人気です。日本のそばろごはんと大きく違うのは、「煮込む時間」。じっくり煮込むことで、トロトロとした食感になります。豚の脂と甘辛い煮汁が染み込んだ味で、家族みんなで楽しめる料理です。身近な食材で簡単に作ることができますので、ぜひお試しください!



紀隊員

Recipe 台湾そばろご飯(ローツォファン) 調理時間 90分



【材料】参考の分量(8人前)ですが、盛り付けにより、変わります。

- ・サラダ油; 大さじ2
- ・砂糖; 30g
- ・醤油; 50ml
- ・調理酒; 250ml
- ・干し椎茸(水でもどす)薄ざり; 25g
- ・豚ひき肉; 500g
- ・玉ねぎ; 100g
- ・ゆで卵; 4個
- ・エシャロット; 50g
- ・ご飯; 8人分

ぜひ入れてください!
おススメです!
なくてもOKです

【作り方】

1. フライパンに油を熱し、中火で椎茸を入れて香りが出るまで炒める。
2. 砂糖と醤油を入れる。沸騰するまで混ぜて炒める。(焦げ付き注意!)
3. 沸騰したら、弱火にし、玉ねぎと豚ひき肉を入れて、色が変わるまで炒める。
4. 調理酒とゆで卵、エシャロットを入れて、弱火で1時間ほど煮込む。(30分経ったらかき混ぜる。)
5. 温かいご飯の上に台湾そばろと煮込んだゆで卵(半分に切る)を盛り付けて、台湾そばろご飯「ローツォファン」の完成。

※砂糖の量は好みで調整してください。
ねぎやキュウリを添えてもおいしくお召し上がりいただけます。

■ 問合せ 観光まちづくり課 紀 ☎0778-47-8013