

食改

みつばちゃん 知恵袋

お赤飯は、もち米と
その1割のささげ、塩少々、
そして6割の水分で作ります。
この水分量を守れば
失敗しませんよ。

自分では作れない
と思っていたのに、
1時間30分で
できた!!



「すぐに作れるお赤飯」

《材料(7〜8人分)※作りやすい分量です》

もち米……………5カップ

ささげ(または小豆)…1/2カップ

塩……………小さじ1

いりごま(黒)……………適宜

《作り方》

①もち米は洗って1時間以上水につけておく。

②ささげは中火でさし水をしながら、1時間ほど煮て柔らかくする。鍋の中で踊らないように！小豆を使った場合は、茹でこぼしをする。

③もち米をザルに上げ、よく水切りをする(15分程度)。

④ささげの煮汁3カップに塩を入れて火にかけ、沸騰したらもち米を入れる。煮汁が3カップ無い場合は、水で補う。木しゃもじで混ぜ、煮汁をもち米に含ませる。

⑤煮汁が無くなったら火を止め、水を切ったささげを入れて混ぜる。

⑥湯気の上った蒸し器に布をして⑤を入れ、15分〜20分蒸す。

⑦器に盛り、いりごまをかけて、できあがり。

今年もやります 納涼祭!



ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎47-3711

8月13日(金)は納涼祭!

☆ステージイベント 参加団体募集!

芝生広場に面したプールのテラスでパフォーマンスをしませんか? 参加無料。出演は1グループ30分以内です。

時 間 午後5時〜午後8時30分

募集団体数 3〜5団体

募集内容 ダンス、バンド演奏など

募集締切 7月24日(土)

☆アクアスロン大会 参加者募集!

アクアスロンとは、スイム(水泳)とラン(長距離走)を組合わせて合計タイムを競う競技です。

時 間 午後3時〜

実施種目 ジュニアの部(小学6年生まで)

スイム500m・ラン2km

一般・ペアの部(中学生以上)

スイム1km・ラン3km

募集定員 各30名

参加料 ジュニアの部 5000円

一般・ペアの部 各1,000円

募集締切 7月31日(土)

※参加を希望する方は、所定の申込用紙に必要事項を記入し、ウォーターランド南条に提出してください。

夏期営業のご案内

7月1日(木)から8月31日(火)までは、夏期特別営業となります。

月曜日〜金曜日 午前10時〜午後9時

土・日曜日 午前10時〜午後6時

8月11日(水)〜17日(火)

午前10時〜午後6時

みんなそろって家族時間

福井県では、子育て家庭の「暮らしの質」の向上を図るため、学校、企業、地域などが協力・連携しながら、社会全体が力を合わせて、家族時間(子育て中の家族が、話し合い、楽しみ合い、協力し合うためとにも過ごす時間)を伸ばしていく県民運動を展開しています。『放課後活動定休日』には、学校での放課後活動を行わず、子どもたちは早めに帰宅します。保護者の皆さんもできるだけ早く帰宅し、家族

〜毎月第3日曜日は『家庭の日』、翌日月曜日は『放課後活動定休日』です〜

そろって語り合うなど家族時間を増やしましょう!

- 家族みんなで楽しい時間を過ごしましょう!
- 家族みんなで夕食をとりましょう!
- 家族みんなで話し合いましょう!

