

石垣市家庭教育支援チーム広報紙

希(き)杜(ず)南(な)

希：希望に満ちた家庭
 杜：島を守る緑豊かな杜（神聖な森）
 南：南ぬ島（ばいぬしま）石垣島

【発行目的】

- 支援チームの活動報告と家庭教育に関する
- 情報の提供を行い、青少年の健全育成に資する。

【連絡】



石垣市教育委員会（いきいき学び課）
 沖縄県石垣市美崎町16-6
 TEL 0980-83-0373
 FAX 0980-83-9251
 Eメール:kyo-manabi@city.ishigaki.okinawa.jp



親子で軽食を手づくりしてみよう!!

去る11月15日(日)と21(土)に家庭教育支援サポーターの廣瀬佐知子氏による親子調理実習を行いました。そのレシピをちょっとだけ掲載します。ちょっと寝坊した日やあまりお腹がすいてない朝のランチにいかがですか？

～ 手づくりソーセージのレシピ ～

材料 豚ひき肉 100g
 玉ねぎ 1/4個
 にんにく 1/2かけ
 塩 小さじ1/4
 胡椒 少々
 好みのハーブ 少々
 (オレガノ、バジル、ローズマリーなど)



使う道具 ボール 包丁 おろし金
 まな板 蒸し器 フライパン

☆ 手順 ☆

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、ハーブも細かく刻んでおく。
- 2 ボールに豚ひき肉と塩を入れて、粘りが出るまでよく練る。
- 3 おろし金ですり下ろしたにんにくと胡椒、1の玉ねぎとハーブを入れてさらによく練る。
- 4 ラップに包み、キャンディーの様に両端をねじる。
- 5 蒸し器で15分ほど蒸す。
- 6 フライパンで焼き色をつけて出来上がり！

包丁やおろし金、火を使う時は特に気をつけてね!!

～ 米粉のパンケーキのレシピ ～

材料 絹ごし豆腐 1/2丁
 溶き卵 1個分
 砂糖 大さじ4
 米粉 100g
 炭酸水 50～60ml
 油 適量

使う道具 ボール ゴムベラ
 ふるい 軽量スプーン
 泡立て器 フライパン

☆ 手順 ☆

- 1 ボウルに絹ごし豆腐、溶き卵、砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2 1に米粉をふるいでふるい入れ、さらによく混ぜる。
- 3 炭酸水を少しずつ加えながらそのつど混ぜ、すくうとゆっくりたらたらと落ちるくらいのかたさにする。
- 4 フライパンに油を薄くひき、弱火にして2の1/4の量を円く流し入れ、3～4分焼く。表面にぶつぶつと穴があいてきたら、上下を返してさらに2分焼く。同様にあと3枚焼く。

炭酸水をいっきに入れると「だま」になると少しずつ!

♪ 盛り付けてみよう♪

見た目にもきれいに彩りよく、バランスよく盛り付けてみよう。
 野菜やフルーツも忘れずに。野菜スープなどを常備していると便利！

顔を作っても楽しいね。

