

ママのお助けレシピ

トマトのそうめんスープ



酢のさっぱりとした味わいが、食欲をそそります。夏に活躍する「そうめん」ですが、いつもと違うアレンジが喜ばれるときも



材料(4人分)

- そうめん2束 ●トマト1個 ●チンゲン菜2株 ●玉ネギ1/4個 ●豚肉薄切り150g ●水6カップ ●鶏がらスープ小さじ2 ●酢大さじ2 ●塩・こしょう少々

作り方

- 1 1. そうめんを軽くゆがきます(ゆめりが取れる程度)
2. トマトはへたをとってくし切りに。チンゲン菜は葉を約5cm幅のざく切りに、軸は縦3~4等分くらいに。玉ネギは薄切り、豚肉は一口大に切っておきます
3. 鍋で水を沸かし、沸騰したら鶏がらスープを入れ、豚肉を加えて煮立えます。あくが出てきたら取りながら、玉ネギ、チンゲン菜の軸を入れて、玉ネギが白っぽくなるまで加熱します
4. さらにトマト、チンゲン菜の葉を加え、酢と塩・こしょうで味を調え、そうめんを入れてひと煮立ちさせます。※大人は好みでさらに黒酢を入れたり、食べるラー油なども相性がいいです

レシピ提供者

家本 幸さん
フードアナリスト、フードコーディネーター。食を通してまちづくりに関わる活動を展開しています



動画でレシピ公開中



マエオカテツヤ
和歌山市出身。漫画家でありながら専門学校数校で講師を務め、現在は大阪府アニメーションスクール専門学校特別顧問。和歌山弁の解説書「持ち歩きペラペラ和歌山弁」など著書多数

第22回 天才! こどもりあん

天才! こどもりあん

漫画家マエオカテツヤさんが出題
子どもたちの自由な発想を紹介し、ツッコみます



グッドネーミング賞
今回のお題
(ハンドヒューマン)
こいのぼり
イラストの鉄棒の技に、オリジナルの名前をつけてください



今回のお題
イラストの鉄棒の技に、オリジナルの名前をつけてください

小学生の回答募集中
対象は小学1年生~6年生。キリトリしたものをハガキの裏に貼るか封書で応募を(メールでの応募も可)。〒住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、下記へ。8月8日(月)必着



入賞した人には、リビング特別賞状を贈ります
次回は8月20日号



今回のお題
イラストの鉄棒の技に、オリジナルの名前をつけてください



今回のお題
イラストの鉄棒の技に、オリジナルの名前をつけてください

今月の1冊 えほん



とんでもない
鈴木のりたけ
和歌山県立図書館
楠川 愛さんのおすすめ絵本
どこにでもいるふつうの男の子のほくは、サイのりっぱな皮がうらやましい。でも、サイに言わせると「とんでもない!」。実はとっても重くて大変なんです。サイには身軽なウサギの方がうらやましいみたい。では、ウサギの悩みは? 自分にとっては「当たり前」の幸せを大事にしたいと思える一冊です。

映画公開記念

アンパンマンがやって来る

7月17日(日)ジストシネマ和歌山に



映画「それいけ!アンパンマン おもちゃの星(ほし)のナンタとルン」の公開を記念して、山形市松江にアンパンマンが登場。午前11時から午後4時までの2回、撮影会が実施されます(各回30分程度)。参加無料。参加希望者はカメラを持参。映画は現在公開中。問い合わせ 073(480)5800ジストシネマ和歌山



夏休み子どもクルーズ

8月4日(木)午前8時45分に集合
深日港活性化イベント実行委員会

深日港活性化イベント
実行委員会主催の「夏休み子どもクルーズ」が、8月4日(木)開催。お楽しみグッズをプレゼントし、神戸港までの大阪湾クルージングを楽しめます。
参加費大人2000円、子ども1000円(小学生以下、未就学無料)。
申し込みは、お楽しみグッズの配布から。
お問い合わせ 073(480)2022 観光局

深日港~神戸港を楽しむ

「夏休み子どもクルーズ」

8月4日(木)午前8時45分に集合
深日港活性化イベント実行委員会

日本財団「海と日本プロジェクト」の助成を受けて実施。当日午前8時45分、深日港(大阪府泉南郡岬町)に集合。船上から川崎重工造船所を見学し、神戸港で下船。海洋博物館や神戸港震災メモリアルパークを巡る他、約2時間半の自由行動が楽しめます。帰路は神戸空港を眺めながら午後5時頃、深日港に到着予定。
参加費大人2000円、子ども1000円(小学生以下、未就学無料)。
申し込みは、お楽しみグッズの配布から。
お問い合わせ 073(480)2022 観光局

生き物好き集まれ!

有田川干潟観察会

7月31日(日)午前10時~12時、和歌山大学教育学部生物科学教室による有田川干潟観察会が、有田川干潟観察会が実施されます。

有田川干潟観察会
7月31日(日)午前10時~12時、和歌山大学教育学部生物科学教室による有田川干潟観察会が、有田川干潟観察会が実施されます。
お問い合わせ 073(480)5800ジストシネマ和歌山

ブック&トイフェア

7月20日~27日
キッズステーションで

ブック&トイフェア
7月20日~27日
キッズステーションで
お問い合わせ 073(480)5800ジストシネマ和歌山

7月23日(土)午後2時から 飼い主募集中 講習会&譲渡会開催

和歌山市保健所で開催
現在飼い主募集中のワンコ&ニャンコたち
※当日変更になる場合あり



和歌山市保健所(和歌山市吹上)が、7月23日(土)午後2時から、保護された動物たちの「譲渡講習会&譲渡会」を開催します。今回は、右下写の飼い主を募集しています。
お問い合わせ 073(480)5114 同所生活保健課動物保健班

夏休み子ども創作親子科学教室

8月中に和歌山市が開催
申し込みは7月21日(木)までに

- 子ども電気教室 電子風鈴
8月2日(火)~3日(水)午前10時~12時
小学3年生~中学3年生対象、2500円
子ども木工教室 火起こし器
8月2日(火)~4日(木)午後1時半~3時半
小学3年生~中学3年生対象、2000円
子ども造花教室 ポインセチアの壁掛け
8月16日(火)~17日(水)午前10時~12時
小学1年生~6年生対象、1000円
子ども革工作教室 ベルトとキーホルダー
8月16日(火)~18日(木)午後1時半~3時半
小学3年生~中学3年生対象、1500円
親子科学教室
紙パックで作る外輪船
8月6日(土)①午前9時から②午後1時半から
小学1年生~2年生と保護者対象、無料
【定員】子ども教室は20人、親子教室は15組

虎中学校(同市七番)で実施(左記参照)。現在、参加者を募集中です。

虎中学校(同市七番)で実施(左記参照)。現在、参加者を募集中です。
お問い合わせ 073(480)5114 同所生活保健課動物保健班

ZENROSAI NEWS 7616S022 平成28年7月1日から大阪府の条例施行により自転車の共済・保険等の加入が義務化されました!

Advertisement for Zenrosai insurance services. Includes text: 'こくみん共済', '個人定期生命共済・子ども定期生命共済・熟年定期生命共済', '健康状態にかかわらず、満0歳から加入できる けがと賠償の保障', '傷害安心タイプ', 'シニア傷害安心Hタイプ', '0120-220-220', 'http://www.zenrosai.coop', '全労済'.