

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R5.9月号

問い合わせ 福祉・子育て課 子育て未来グループ

☎42-2506

最近夜は風が少し冷たく秋の訪れも感じますが、今年は残暑がかなり厳しくなりそうですね。日中と夜の気温差で体調を崩さないようお気をつけてお過ごしください。また、日中は熱中症にもお気をつけください。



牛乳を使った離乳食 and 親子で作れるおやつ



カミカミ期にぴったり！これからが旬のさつまいもを使った

さつまいものミルクボール

【材料】

- ・さつまいも 100g
- ・牛乳 大さじ2
- ・バター 5g

冷凍保存も可能！1食分ずつ小分けにして1週間程度で使い切ってください。

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、2cm角に切り5分程度水に浸しあく抜きをする。
- ②さつまいもをさっと洗い、ぬれたまま耐熱容器に入れてふんわりとラップをし600wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③熱いうちにフォークやマッシャーなどでつぶし、牛乳とバターを加えてさらに1分加熱する。
- ④粗熱を取り一口大に丸めたら完成

【アレンジ】

仕上げにトースターで軽く焼き色をつけたり、少量のバターで焼くのもおすすめです。

北海道お米・牛乳子育て応援事業

「北海道お米・牛乳子育て応援事業」の申請の締め切りが近づいていきます！平成17年4月2日～令和5年9月30日生まれのお子さんがある世帯が対象です。必ずご自身での申請が必要ですので忘れずに申請してくださいね。**申請締め切りは令和5年9月30日まで**となっています（郵送の場合は当日消印有効）。

親子で作ろう！レアチーズケーキ（15cm丸形 1台分）

【材料】

- ・ビスケット 10枚
- ・バター 30g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・粉ゼラチン 5g
- ・クリームチーズ 200g（国産のものが安心です）
- ・砂糖 大さじ4（お好みで減らしてもOK）

クリームチーズにはカルシウムやビタミンA、タンパク質が豊富に含まれています！

【作り方】

- ①ビスケットを袋に入れてもみもみ。砕けたら溶かしバターを入れて揉む。
- ②型に①を敷き詰めて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③牛乳、クリームチーズ、砂糖、レモン汁をよく混ぜる。
- ④ゼラチンをお湯で溶いて、③に混ぜる。
- ⑤冷蔵庫から取り出した②の型に流し込み、冷蔵庫に入れて冷やし固めたら（2～3時間程度）完成

太字のところは是非お子さんと一緒にやってみてください。