

カンタンにできちゃう
メニューを紹介!

わたしもコックさん 178

TODAY'S MENU

ひじきとにんじんと卵の オイスターソース炒め

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

乾燥ひじき	大さじ2	白しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	中1/2本	塩	1つまみ
たまねぎ	中1/2玉	ごま油	小さじ1
卵	2個	オイスターソース	小さじ1

HOW TO MAKE
作り方

- 1 ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
卵は溶いて、塩を1つまみ入れ、混ぜておく。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れ、ひじきを2分炒める。そこににんじん・たまねぎを加えてさらに2分炒め、白しょうゆとオイスターソースで味付けする。
- 3 炒めた具をフライパンの端に寄せ、空いた所に卵を流し、卵だけをかき混ぜ、卵が半熟になったら寄せてあった具と混ぜ合わせる。



※学校給食用にアレンジしました。



今月の
コックさんは

令和4年度応募献立の入賞作品です。

光ヶ丘中学校 伊藤 ^{はのん}羽音さん

- 体に良いひじきと、栄養バランスを考えてにんじんと卵を組み合わせ、煮物ではない味付けで、パパッとできる1品です。
- お好みで最後に小口切りにした青ねぎを混ぜても美味しいです。

問合せ 学校給食課 (南部学校給食センター) (☎ 42 - 0363)

教えて! エコリン!

問合せ ごみ政策課 (☎ 76 - 1187)

子ども服リユースイベントを開催します!

平成24年度から市内の児童館で始まった子ども服リユース「くる・くる・くるり」をご存じですか。

「くる・くる・くるり」はごみの減量化を図るとともに、ものを再利用することの良さ、大切さを学んでいただく中で、親子や地域との絆を深め、子育て支援につなげるための取組です。

コロナ禍以前は、毎年、そのPRイベントを開催し、参加者から大好評だったこともあり、4年ぶりに開催します!今回は絵本リユースも同時開催予定です!

日時: 9/16 (土) 10:00 ~ 15:00
場所: 市中央図書館 1階 イベントスペース



▲詳細はコチラ



当日は大変混雑が予想されるので、できるだけ公共交通機関を使って来てね!

小牧市環境キャラクター「エコリン」

《申込みについて》

回	時間	入場可能世帯数
整理券配布	第2回~第5回分	10:00 ~
第1回	10:00 ~ 10:25	10世帯 (Web 予約枠)
第2回	10:30 ~ 10:55	10世帯
第3回	11:00 ~ 11:25	10世帯
第4回	11:30 ~ 11:55	10世帯
第5回	正午 ~ 12:25	10世帯
整理券配布	第7回~第10回分	12:30 ~
第6回	12:30 ~ 12:55	10世帯 (Web 予約枠)
第7回	13:00 ~ 13:25	10世帯
第8回	13:30 ~ 13:55	10世帯
第9回	14:00 ~ 14:25	10世帯
第10回	14:30 ~ 14:55	10世帯

※第1回、第6回以外は先着順で整理券配布

※窓口や電話での抽選受付は行っていません。

※当日は服と本を持ち帰る袋をお持ちください。

《Web 予約枠抽選申込について》

受付期間: 8/1 (火) ~ 15 日(火)

申込フォームはコチラ▶

