

おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」



その他の人気
レシピはこちら

No.7

ひじきサラダ

【一人当たり】

エネルギー 118kcal

鉄 1.7mg

材料(4人分)

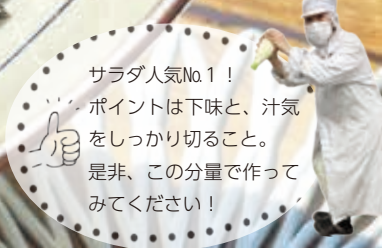
- ひじき(乾燥)..... 8g
- にんじん..... 1/4本
- ホールコーン..... 40g
- むき枝豆..... 80g
- 塩..... 少々
- マヨネーズ..... 適量
- A だし汁..... 1/4カップ
- しょうゆ..... 大さじ1
- さとう..... 小さじ2



【つくり方】

- 1: ひじきは5分程湯で戻し、ザルにあげて水で洗う。
- 2: にんじんは千切りにする。
- 3: むき枝豆は、塩ゆでにする。

- 4: 鍋にAを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 5: 4に味が付いたら、2、ホールコーンを加え、最後に3を加えて火を止める。
- 6: 5を冷まし、汁気を切ってマヨネーズをかける。



サラダ人気No.1!

ポイントは下味と、汁気をしっかり切ること。
是非、この分量で作ってみてください!

問合先 藤井寺市柏原市学校給食センター ☎953・3761

地元を元気ある地域に「藤ヶ丘3・4丁目地区活性化検討委員会」

向こう三軒 両隣!

近助のチカラ



▲委員会メンバーの皆さん(上段左から)田中孝和さん、南義昭さん、藤井力造さん、藤井康生さん、(下段左から)久堀照子さん、竹重美和子さん

「藤ヶ丘3・4丁目を元気のあ
る地域にしたい」そんな思いで
立ち上げられた藤ヶ丘3・4丁
目地区活性化検討委員会。
委員会の発起人は3年前に区
長に就任した田中孝和さん。時
代の流れの中で住民同士の繋が
りが希薄になっていると感じて
おり、それは自治会加入率の低
下という形でも顕著に現れてい
ました。

この状況に危機感をもち、賛
同するメンバーが集まって令和
4年に委員会を立ち上げまし
た。議論を重ねた結果、自治会
に加入しているか否かは関係な
く、地域の人が気軽に集える事
業をしよう、ということになり
ました。

住民が集まってみんなのため
の事業を考え実施する。その大
切さを肌で感じてもらうことが
地域活性化への第一歩。そこか
ら、賛同し協力する気持ちに繋
がっていくと頑張っておられる
委員会の皆さんに注目です!



▲「盆踊り祭り」の様子

まず、夏休み期間中の早朝に
公園でラジオ体操を実施して
みたところ、毎日約50人の子ども
たちが集まり大成功。
次に、お祭りがなかったこの
地区で、「盆踊り祭り」を企画。
当初は小さな規模を想定してい
ましたが、他地区からの応援も
あり、約400人が来場して大
盛況を収めました。
また、業者委託で費用がかか
っていた公園の草刈りを「自分た
ちでしませんか」と呼びかけてみ
ると、若い世代の方々がお子さ
んを連れて集まり、草刈りも交
流の場になりました。

問合先 協働人權課広聴・協働担当(1階④番窓口) ☎939・1331