

# 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



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!

【作り方】

- 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。

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  
げていこう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