



### 「お肉料理」

- ☆豚テキマーマレードソース、マッシュポテト添え
- ☆トマトとオクラ、玉ねぎのすし酢あえ
- ☆ひじきとチーズのごまよごし
- ☆焼きナスとみょうがの味噌汁
- ☆ご飯

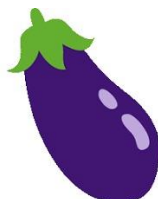


←「トマトとオクラ、玉ねぎのすし酢あえ」は暑い日にぴったり！！青シソのトッピングも合う！！あっさりして美味しかったです♪家でも作りたい♪



「ひじきとチーズのごまよごし」には、ひじき、人参、セロリ、ピーマン、チーズ、ごまが入っていてカルシウムたっぷり！！セロリの食感もアクセントになってます。 →

「お肉料理」と言っても夏野菜をたっぷり使って栄養たっぷり。疲れやすい夏にいいですね。レシピを知りたい方は、鳥羽厚生館まで







## 鳥羽厚生館 こどもカフェ

2018. 7. 17(火) 15:30~



1回目より人数も増えて、にぎやかになりました。まずは、宿題を集中して終わらせます。



書き方では先生から添削してもらいます。



待ちに待ったカフェタイム♪  
おしゃべりに花が咲きます。夏休み、鳥羽厚生館では子どもが楽しめる行事がたくさんあります。たくさんの子どもが館を利用してくれたらと思います。

