



ぽかぽか通信



ありがとう
ございました!

ママボラさん、また親子サークル「げんきっこ」のメンバーとして、イベントや畑作りなど、これまで様々な場面でセンターを支えてくださった武藤さん。お引越し先でも、お子さんたちと元気の輪を広げていってくださいね!

初めてセンターに来たのは、娘がまだ2ヶ月のときでした。今では娘も4歳、弟も生まれ2歳になりました。当時は新米ママだった私、ドキドキしながら毎回通っていたのを思い出します。今になって思うと、一歩外に出てみれば意外にもたくさんの「類友」や助けてくれる人たちがいて、あの時、勇気を出して通ったかいがあったなあ…と心から思います。

いつ来ても、親子共々の成長を温かく見守って下さり、悩み、困った時に力を貸して下さいのスタッフの方々、このセンターで出会えた最高の仲間たち、出会いをくれた子どもたち…、すべての人に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。 武藤 安希

♪うちのおすすめレシピ♪

《材料》 ※8個分くらい

☆おまんじゅうの生地

小麦粉(薄力粉) 300g

ベーキングパウダー 11g

温水 160ml

砂糖 小さじ2

☆あん(中身)

ひき肉 200g

温水 100ml

ねぎ 1根

にんにく 少々

しょうが 少々

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1

塩 少々

こしょう 少々

鶏がらスープ 小さじ2

サラダ油 大さじ3

大根 5分の1

にんじん 少々

乾燥桜えび 少々

(下準備…ねぎ、にんにく、しょうが、大根、にんじんは、みじん切りにしておきます。)

～最初に生地を作ります～

① 小麦粉とベーキングパウダーをよく合わせてから温水と砂糖を混ぜたものを少しずつ加えて、よく練ります。

練ったら、ラップで包んで10～15分置きます。

～次にあんを作ります～

② ひき肉にねぎ、にんにく、しょうが、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう、鶏がらスープ、サラダ油を加えます。

そこに温水100mlを加え水がなくなる(全体によくなじむ)まで、一方向回しによく混ぜます。

③ みじん切りにした大根とにんじんを沸騰したお湯へ入れ、1分30秒くらい煮ます。その後、よく絞って水気を切り、②のひき肉へ加えます。

乾燥桜えびも入れ、一方向回しでよく混ぜます。

④ ①で作った生地を一握り分ずつ取って、延ばして皮を作ります。(300gだと約8個分)

⑤ ③で作ったあんを入れて、肉まんのようにします。そのとき、しっかりと閉じるのがポイント!

⑥ 12分蒸したら、できあがり!!

～今回は、広場利用者の買さんより「肉まん」です♪～

今回は肉まんですが、あんこやカレー、チョコやチーズなどなど、中身次第で色々楽しめる中華まんです。練ったり延ばしたり包んだり…は少し大きなお子さんなら、一緒にやるのも楽しいかも♪ 皆さんもぜひお試しください。

～みなさんのおすすめレシピもお待ちしていま～す!