

WAKUWAKids ワクワキッズ

だより

新年明けましておめでとうございます

（おそくなりましたが...）スマセン
毎日冬らしく寒い日が続いていますネ〜 年が明けたと思ったら再び新型インフルエンザ...
おたふく風邪も流行している様で小さい子を持つ親にとってはなかなか気の休まらない日々
ですが... 皆様いかがお過ごしでしょうか...? そんな忙しい毎日でも小さな子供と過ごす
限られた時間を大切に一日一日を楽しんで過ごしていきたいものです。♡

昨年末に行われましたクリスマス会では、保護者会からのプレゼントが会長サタさん
より、子供達の手が届けられました。会費についてのアンケートのご協力、またお忙しい中
ラッピングのボランティア、どうもありがとうございました!!

子供達も大好き♡
簡単♡

おすすめレシピ

カレー鍋

シメはリゾットに♡♡

＜材料＞4人分

- ・豚ロース薄切り肉400g
- ・玉ネギ1コ
- ・キャベツ1/4コ
- ・赤ピーマン2コ
- ・しめじ1パック
- ・にんにく1片
- ・ウインナー数本

だし汁1000ml

- ①しょうゆ、みりん大さじ4
- ②酒大さじ2
- カレールー80g

※和風はめんつゆを薄めて代用可!

＜作り方＞

- ①材料は食べやすく切る。
- ②鍋にだし汁を沸かし、
カレールーを加えて溶かす。
- ③②を加えてうす切りにんにく
を加え、ひと煮立ちしたら
ウインナーを加え煮こぼす。
(うどんを入れてもおいしかったです)

シメはコレ!!

残った煮汁にご飯を加えて
軽く煮、なべんだら
びが用チーズをのせて
溶かす。(絶品の)
(「具だくさんあふか金高」
成美堂出版より)

大根はちみつ

（風邪の初発期、
のどの痛み、せき、たん）

＜材料＞大根100g・アカシア蜜(はちみつ)100g

＜作り方＞①大根は皮のまま、さいの目に切り、
保存ビンに入れる。

- ②1にはちみつを加え、冷暗所に1晩おく
（冷蔵庫保存、
早目に飲んで下さい）
- ③大根がしなしなになったら大根を取り除く

＜飲み方＞スプーン2杯を1日23回うすめずそのまま飲む。

ゆずドリンク



（風邪予防、冷え性、
疲労回復、冷え性、
解酒）

＜材料＞(4杯分) ゆず2-3個・アカシア蜜(はちみつ)150g

＜作り方＞①よく洗ったゆずの皮をさいで千切りにする。

- ②①をたっぷりのお湯でさっとゆでて、
冷蔵庫保存、
早目に飲んで下さい。
- ③②と水洗いをした水気をよくきる。(苦味がやわらぎます)
- ④②とはちみつとゆずのしぼり汁を
保存ビンに入れて1日漬ける。

＜飲み方＞お湯や水などで、3-4倍にうすめて
どうぞ♡

今回は簡単料理のレシピでしたが... 他にもおすすめお出かけ穴場スポット(公園、レストラン)など
子供の喜ぶ口コミ情報がありましたら、是非教えてください。①メモ程度でOKです! 事務所→保護者会広報ま