

# わくわくレシピ

## 野菜たっぷりツナ de ビビンバ

ツナを使った「ビビンバ」です。



- 1 味付けツナを作る。ツナ缶をザルにあげ、水気を切り、軽くしぼる。調味料をすべて加えよく混ぜ合わせる。
- 2 野菜を切る。ほうれん草はきれいに洗ってゆがき、水にとり2cmに切って、軽くしぼる。にんじんは5mm幅の短冊に切る。しいたけは軸をおとして、かきの部分をきれいに洗って、5mm幅に切る。もやしはきれいに洗っておく。
- 3 野菜いためを作る。フライパンに油を入れ、よく温まったらにんじん・しいたけを入れて中火でいためる。次にもやし・ほうれん草を加えていため、塩こしょうで味付けする。
- 4 お皿にごはんをよそって、上に味付けツナ・錦糸卵・野菜いためをきれいに盛り付ける。

### 材料(6人分)

#### 味付けツナ

- ツナ(水煮缶).....300g
- 淡口しょうゆ.....小さじ3
- はちみつ.....小さじ3
- ごま油.....小さじ2
- いりごま.....大さじ2
- ケチャップ.....大さじ3
- コチジャン.....小さじ1
- 塩こしょう.....少々
- 錦糸卵.....150g

#### 野菜いため

- ほうれん草.....150g
- にんじん.....60g
- しいたけ.....60g
- もやし.....240g
- 塩こしょう.....適宜
- サラダ油.....大さじ1

**一口メモ**

- 野菜いため材料は、家庭にある野菜何でもよいです。
- ツナの代わりに、茹でてほぐした鶏肉を使っても美味しくいただけます。

**鴨島 ポスティング**

1日4時間  
時給 **1,100円** 日給 **4,400円**

4時間程度 50-70件程度/日 月給約9万円以上

簡単なチラシ配布 12 30~60代 女性 大活躍中

【水曜・木曜】各種保険完備・他手当有 マイカー通勤可 初心者未経験の方大歓迎!

お気軽にお問合せください。面接日時を相談の上、決定 TEL.088-665-4000【種田/今枝まで】

**家族葬から社葬、四十九日・年忌法要**

鴨島 玉鳳院

仏事全般 GYOKUHOJIN 24時間受付 088-665-4000

belbe.net

**お歳暮ギフト承ります**

お年賀ギフトは12/21[火]までにご用命ください

12月の定休日 12・26日(第2・4日曜)

年末年始のお休み 12/30(木)~1/4(火)

営業時間 10:00~18:00

0883-24-8181 tag2005@tee.ocn.ne.jp

雑貨・ギフトのお店 リトルバード Little Bird

**オンライン授業も リモートワークも**

**ZAQ光**

お伺いします! 設定&サポート

吉野川市のケーブルテレビ 日本中央テレビ株式会社

☎0883-22-1501 http://www.jctv.ne.jp

**素敵な出逢いを サポートいたします**

カップル誕生実績あります。お気軽にご相談ください。

**結婚相談室 しあわせキューピット**

吉野川市川島町桑村633-18

TEL 0883-25-5547 FAX 0883-25-3819

がんを防ぐための新12カ条 10条 定期的ながん検診を

## 吉野川市子育て支援施設 1月の行事予定

**鴨島児童館**

住所 鴨島町知恵島1208番地2  
TEL・FAX 24-2379

開館日 月~土  
開館時間 午前10時~午後6時(月~金)  
午後1時~6時(土曜日)

11日火 25日火 絵画教室  
19日水 硬筆教室  
26日水 俳句教室  
28日金 生花クラブ

**鴨島南児童館**

住所 鴨島町飯尾550番地76  
TEL・FAX 22-2277

開館日 月~土  
開館時間 午前10時~午後5時30分(月~金)  
午後1時~5時30分(土曜日)

5日水 卓球を教わろう!  
6日木 書道教室  
18日火 ダルクロースリトミック  
21日金 ジョン先生と英語で遊ぼう!  
24日月 鬼の面・豆入れを作ろう!

**八坂児童館**

住所 山川町安楽寺165番地  
TEL・FAX 42-6828

開館日 月~土  
開館時間 午前10時~午後6時(月~金)  
午後1時~5時30分(土曜日)

4日火 絵本の日  
6日木 お正月遊び  
7日金 おやつ作り  
11日火 絵画教室  
25日火 硬筆教室

※月間行事予定表は二次元コードでご確認ください。

※各施設にも月間行事予定表を備え付けています。

※詳しくは、各施設へ直接問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため行事が変更、中止になる場合がありますのでご注意ください。

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

**子育て支援センター ちびっこプラザ**

住所 鴨島町鴨島252番地1 (吉野川市民プラザ内)  
TEL 22-2440 FAX 22-2441

開館日 月~水、第3日曜日  
開館時間 午前9時~午後5時

7日金、19日水 身体計測  
12日水 ママピラティス  
13日木 手形アート  
14日金 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ 子育て何でも相談  
20日木 絵本の読み聞かせ  
21日金 誕生会  
27日水 ママのためのリフレッシュ マッサージ産後ケアアドバイザー  
31日月 リトリト☆リトミック

**子育て支援室 ちびっこドーム**

住所 川島町葉村2421番地1 (川島こども園内)  
TEL 25-6616 FAX 25-6617

開館日 月・火・木  
開館時間 午前9時~午後3時

11日火 身体計測

**子育て支援室 もうもうあいランド**

住所 鴨島町牛島888番地1 (鴨島東こども園内)  
TEL 24-8914 FAX 24-8922

開館日 火・水・金  
開館時間 午前9時~午後3時

19日水 身体計測

**子育て支援室 ほたるルーム**

住所 山川町町94 (高越こども園内)  
TEL・FAX 42-5758

開館日 月・水・金  
開館時間 午前9時~午後3時

7日金 子育て何でも相談  
21日金 身体計測

**子育て支援館 ぶどうの木**

住所 鴨島町鴨島440番地2 (認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側)  
TEL・FAX 38-9117 TEL 24-2435

開館日 月~金  
開館時間 午前9時~午後3時

7日金 身体測定・自由遊び  
19日水 お誕生会  
25日火 ふきこおぼさんとあそぼう!  
26日水、27日木 イザヤ先生と英語で遊ぼう!

**地域子育て支援センター かもめ元気クラブ**

住所 鴨島町西麻植字大東98番地1 (鴨島かもめこども園内)  
TEL 24-2856 FAX 24-2857

開館日 火・木・金  
開館時間 午前10時~午後3時

4日火 子育て相談(健康発達)  
6日木 作って遊ぼう  
13日水 絵本の読み聞かせ  
20日水 英語で遊ぼう  
27日水 ベビーマッサージ

**地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場**

住所 山川町諏訪266番地5 (山瀬かもめこども園内)  
TEL 30-1212 FAX 30-1213

開館日 月・水・木  
開館時間 午前10時~午後3時

6日木 運動遊び  
13日水 ベビーマッサージ  
20日水 絵本の読み聞かせ  
27日水 作って遊ぼう  
31日月 子育て相談(健康、発育)

**子育て支援 なかよしくらぶ**

住所 鴨島町鴨島乙287番地9 (鴨島中央認定こども園内)  
TEL・FAX 24-2356

開館日 月・水・金  
開館時間 午前10時~午後3時

19日水 食育相談  
21日金 誕生会  
26日水 絵本の読み聞かせ