浜松パワーフード

浜松・浜名湖地域の食材

浜松パワーフードを食べよう！

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます！（過去のレシピも掲載しています）

第60回 新玉ネギとめんたいこの生春巻き

材料（2人分）

新玉ネギ：150g（浜松パワーフード）
サニーレタスなどの葉物野菜：4枚
サラダチキン（市販）：80g
めんたいこ：10g
マヨネーズ：10g（大さじ2/3）
しょうゆ：少々
ライスペーパー：2枚

作り方　【調理時間：15分程度】

① 新玉ネギを0.5mm幅にスライスし、水にさらした後に水気を切っておく。

POINT 新玉ネギは水にさらしすぎない（およそ10分程度）。

② めんたいこをほぐし、マヨネーズとしょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、めんたいソースを作る。
③ サラダチキンをほぐす。
④ ①と②をよく混ぜ合わせる。
⑤ ライスペーパーを水で戻した後に水気を切り、葉物野菜と③と④をのせ、のり巻きのように巻いて出来上がり。お好みでカットしてください。

POINT ④の具材をチーズと一緒にパンにのせてトーストしてもおいしく食べられます。

今月のパワーフード 新玉ネギ

レシピ提供者からひとこと

「はままつ地ビールレストランマイン・シュロス」が開店したころにあった人気メニューを簡単にしたレシピです。新玉ネギは、ずっしりと重いものを選ぶといいと思います。葉物野菜はお好みのものを使用してもOKです。めんたいソースに、少し白ワインを加えると、さらにおいしくなります。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

料理が好きで自分が作ったものを食べてもらいたくて今の仕事に就きました。

レシピ提供者
マイン・シュロス　調理
塩田 丈治（じょうじ） さん

あなたの子育てを応援します！

子育て応援コラム

子供の発達や日常生活で悩みや疑問を感じたとき、どこに相談したらいいか迷うこともあるかもしれません。今回は気軽に相談できる機関について紹介します。

子供の発達に心配がある時は 浜松市発達相談支援センター「ルピロ」に相談してみませんか？

◉どんな相談ができるの？

このほかにも、発達について気になることや心配なこと、就職や仕事の中で困ったときにも相談できます。
相談することで子供の行動の理由が分かり、子供が安心したり自分に自信を持てたりするようになり、より良い親子関係にもつながります。

ルピロからのメッセージ

お子さんの発達についての不安や気がかりなことを専門のスタッフがお聞きします。
お子さんと遊んだり、今までの成長の様子をお伺いしたりする中で、お子さんの困り事や家族の心配事がどこから来るのか、お子さんに合った接し方はどんな方法なのか、お子さんやご家族に合ったサポートは何かなどを一緒に考えていきます。
一人で抱え込むと、不安や心配が大きくなってしまうこともあります。気軽に相談してください。

ルピロの相談員の皆さん

対象：市内に住む、発達障がいやその心配のある本人、家族および関係機関
相談時間：月～土曜日 8:30~17:00
※予約が必要です
場所：ザザシティ浜松中央館５階（中央区鍛冶町）
問合：☎459-2721
HP ▶ ルピロ　検索

問合：子育て支援課（☎457-2792）