



昨年のサマーミーツ2017では、逃走中やお化け屋敷を作ろう！で楽しみました

4・5・6年生必見！！
☆サマーミーツ情報
☆8月に行われるサマーミーツの日程が
8月16・17・18日
に決まりました！
今年のサマーミーツは
どんなキャンプになるで
しょうか？
学童に通うごもたちは、
何をやってみたいか
先生に伝えてみよう！
みんなの意見を集めて叶
えることが出来るか考え
ます！！
次のはぴはりは6月に発
行されます！その時には
どんなサマーミーツにな
るかをお届けします！



『しそちくわ』

切って、和えるだけのもう一品
おつまみにもGOODです

ちくわは斜め切り、青ジソは細切り、青ネギは
小口切りにし、天かす（お好みの量）をボールに
入れます。

ごま油、だし醤油少々、白ゴマを混ぜたもので
和えれば完成。



『鶏肉のケチャップ和え』

お弁当のおかずにもピッタリです。
ピーマンや玉ねぎなど、野菜を加えると
ボリュームもUPします。

- ①鶏モモ肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウ
をして、片栗粉をまぶす。
- ②サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ③焼いている間に、ケチャップ、醤油、お酒、
ハチミツを混ぜておき、鶏モモ肉に火が通ったら、
絡めて少しだけ日を通したら完成。



【編集後記】

新生活が始まるこの時期、何かと
忙しい事もあるかと思いますが、毎
日の健康に欠かせない朝ごはんにス
ポットを当てて、今回は「ご飯のお
供」を特集しました。

皆さまがよくご存知の、定番で
は飽き足らず、日頃から食べる事が
大好きな私達広報チームでおすす
の具材をそれぞれ提案してみました。
試食会では、各自持ち寄った材料
と組み合わせを自信満々に披露しま
したが、意見は様々でした。

「これはいける」「意外といい」な
ど言いながら5合のお米が空にな
るまで試しました。

皆さまのおすすめは何ですか？

今回のレシピが、食卓や話題に上
がれば幸いです。

(よしみん)

はぴはり03号

平成30年3月25日発行

発行所：NPO 法人高砂キッズ・スペース

高砂市松陽1丁目5-20

野々村ビル3F

TEL:079-446-3635