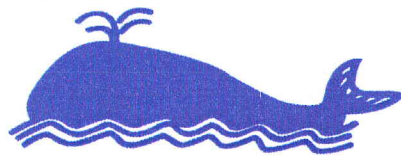


# 店茶喫て育子 祖元 堂鯨ブ飛空



2010年度 6・7月号

夏に近づき、風が心地よく感じられる季節になりました。さて長町自由の星保育園では、子育て喫茶店『空飛ブ鯨堂』を営業しています。喫茶店には毎回好評の限定メニューや昔懐かしいピンラムネなど美味しいメニューがたくさんあります。また、保育士と栄養士が常時おりますので、育児相談や食事相談などお気軽にどうぞ♪ご来園をお待ちしています！！

## キラキラデー限定ランチメニューをご紹介します！！ (キラキラデー開催日のみ提供します。)



【6月限定ランチ】 (限定20食 ¥300)

### ★キラキラピクニックランチ★

- ・カラフルのり巻き
- ・星のおいなりさん
- ・ポテトのサワークリーム和え
- ・カレーチーズ天ぷら
- ・コーンと人参のかき揚げ

### ★★★6・7月限定メニュー★★★

#### ・わらびもち (150円)

(緑茶とセットになっています。)

#### ・チョコ蒸しパン (150円)

(紅茶とセットになっています。)

6月の限定メニューは、ふんわり美味しいチョコ蒸しパンと冷たくて甘いわらびもちの2種類をご用意しました！  
ぜひご賞味下さい。

### 営業日&営業時間のお知らせ

- ★営業日：火曜日から金曜日
- ★営業時間：10:30～16:30  
(ラストオーダー 16:00)
- ★定休日：月曜日、日祝祭日

- ※ 子育て支援活動として「キラキラデー」を行っています。  
詳しく「キラキラだより」をご覧ください。
- ※ ランチはキラキラデー開催日のみ提供になりますので、是非キラキラデーに参加後のご来店お待ちしております。
- ※ キラキラデーに参加していない方でも、予約を受け付けております。



長町自由の星保育園 子育て支援センター

TEL 022-748-0383 (9:00～18:00)

## <野菜を使ったお菓子>

子ども達「おやつ」は補食の意味を持ち、食事で摂れなかった栄養やエネルギーを補います。おにぎりやサンドイッチなどの軽食もいいですが、時には野菜を使ったお菓子も、楽しみが持っていていいですね！今回は野菜を使ったヘルシーおやつをご紹介します。

### ☆かぼちゃのパンケーキ☆

(材料5枚分)

- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・かぼちゃ(茹でてつぶしたもの)・・・90g
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・130cc
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・油・・・・・・・・・・・・適量



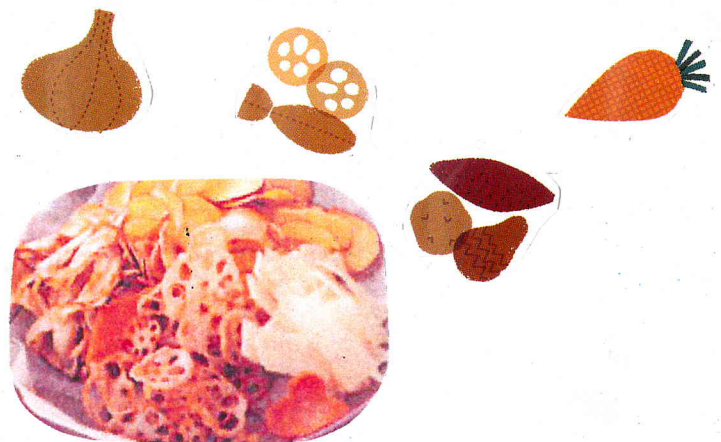
#### <作り方>

- ①ボールに卵・牛乳・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加えかき混ぜる。
- ③フライパンを熱し油をしき、生地を流す。中火～弱火で焼き、プツプツと穴があいてきたらひっくり返して両面焼く。繰り返し残りの生地も焼く。

### ☆お野菜チップス☆

(材料2人分)

- ・さつまいも・・・小さめ1/4本
- ・かぼちゃ・・・スライスしたもの  
5～6枚程度
- ・塩・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・適量



#### <作り方>

- ①さつまいもはスライスして水にさらした後、水気を切っておく。
  - ②油を熱し、180℃で①のさつまいもとかぼちゃをカリッとするまで揚げる。
  - ③②に塩をふる。
- ※家庭の冷蔵庫の残っている野菜でいろいろなお野菜チップスを作ってみてください。