

やすいのでアレンジ下さい。

幼児用 麻婆豆腐

《材料》 4人分



- ひき肉+玉葱の冷凍ストック 約300g
- 豆腐 1丁
- 水 200CC
- 生姜・にんにく 各 約5g
- 砂糖・酒 各大さじ1
- 醤油・八丁味噌 各大さじ2
- 片栗粉 大さじ1（水で溶く）

<作り方>

1. 鍋に水を入れ、冷凍ストック、生姜、にんにく、酒を入れてやや弱火で煮溶かします。
2. 残りの調味料（青い文字）もすべて1に入れます。
3. 豆腐を入れて煮込み、最後に水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけて完成です。

調味料をおさえた幼児用の味なので、大人は食う際、甜面醬・豆板醬を加えたり、ラー油、七味、山椒等をお好みで入れてください。本格的な味になります。冷凍ストックを入れる際に長ネギやニラを刻んで入れても美味しいです。

LIKE IT

自分時間 森田 夏海 シッター

仕事と家事をこなし、2歳3歳の年子育児に日々奮闘している兼業主婦です。やりたい事はおろか、完璧な家事とは程遠く、イライラとため息の毎日。自分にも教育にも良いはずありません。

なので最近、夜は自分時間を1時間楽しんでから寝よう！というルールを決めています。イレギュラーなこともあるので毎日とは行きませんし、睡眠時間を削る事もありますが、お待ちかねのゴールデンタイムには、録り溜めた番組を見ながら夫とビールを飲み交わしたり、洋裁をしたり。ネットや映画、ゲーム、本の一气読み。ささやかな喜びでも数多くあれば幸せも沢山感じることができます。

私にとって自分時間は心を豊かにしてくれます。豊かな心は余裕を持たせてくれて、子どもとの触れ合いを心から楽しめます。帰りの遅い夫に「パパ、お疲れ様」と笑顔で出迎えることができる。お互いに大事なことだと思います。

“ママが笑顔だと、家族が明るくなれる”

私はこの言葉が大好きです。

大切な自分時間。家族の笑顔の為に、今日も1日頑張ろうと思います。



自分時間に作成したスモック

Free Paper

Memorandum ♡

2020年 9月号

Vol. 119

有限会社 ウィズ



〒346-0022
埼玉県久喜市下早見1125-33
TEL 0480-23-4196
FAX 0480-23-4099
<http://withbaby.sakura.ne.jp>



朝がゆっくり訪れるようになってきています。鳥の羽のような雲、青空のもと、「〇〇かかしまつり&コンテスト」という地域大会もあります。例年、運動会の練習が住宅街にも響きますが、今年は静かな日中。秋刀魚が不漁で高級魚だとか。ナスを揚げびたしにし、のど越しの良い飲み物を頂く。夕闇に秋風がそよぐようになりました。コオロギがやさしく奏でます。お家で過ごす時間が大切になりましたね。

今号の塩谷智紗子先生（文教大学あいのみ文庫代表、企画集団ぐるーぷ萌主宰）の「心の散歩」は先生と我が子との「あの日」の思い出の絵本を紹介しています。



心の散歩

「あの日」の思い出

絵本の講師
塩谷智紗子

私の住むマンションも高齢化が進んでいるものの、若い家族も住んでいます。公園では子ども達の声が聞こえていていつも好ましく思っていました。心と気がついてみたら今年ほとんど子どもの遊び声が聞こえません。これもコロナ禍の影響でしょうか。

この住まいに引っ越してきて40年以上が経ちます。ベビーカーに乗る4ヶ月の息子と手をつないで歩く2才の娘と夫と私で元荒川の流れる土手を散歩しました。その帰り心と見かけた本屋さん。

「きょうはなんのひ」は私が初めて目にした絵本でした。



瀬田貞二 作
林 明子 絵
福音館書店

小学校低学年位の女の子の生活の様子がほのぼのと感じられ、親子の交流があり「あーこんなお姉さんになって欲しいなアー」と、林明子さんの絵を見ながら思いました。部屋の様子が丁寧に描かれています。「しーらないの しーらないの しーらなきゃ ○○○ ○-○○」という言葉がくり返し出てきます。調子の良いリズムでいつも口ずさんでいました。我が家にある傘立てはその挿絵とそっくり同じ茶色の陶器です。

模様替えをした時、子ども達から贈られた物です。また「おおきなきがほしい」も思い出の本です。



さとうさとる 文
むらかみつとむ 絵
偕成社

かおる少年が、ぐんぐんのびる木の枝にはしごをかけたり、部屋をつくったりする想像の世界です。

我が家も子どもが巣立ち、かつての二段ベッドのあった壁を見ると、何やら秘密のスイッチと、となえ言葉が残っていました。子どもたちも部屋の中で「おおきなき」を描いていたのでしょうか。



そして「三びきのやぎの がらがらどん」

マーシャ・ブラウン 絵
瀬田貞二 訳
福音館書店

息子が4才になってから出会い、毎日のように何度も何度もくり返し読んだ本です。色はいたって地味なのですが、言葉と絵がぴったりで、ハラハラドキドキのあと最後は大満足のお話です。ある日土手を歩いていた時「あっ！がらがらどんの空だ」と言ったことがあります。見ると濃い青空まさしく、がらがらどんの空の色でした。今でも時々がらがらどんの空を見ます。それは私にとって子どもたちとの「あの日」の思い出です。



時短簡単クッキング

ウィズではお子様が口にすることは安心安全であるよう願っています。

自家製冷凍ストックの紹介とそれを使った幼児用の時短料理のレシピです。

豚挽肉と玉ねぎの冷凍ストック

栄養士 古瀬 美穂

《材料》

豚ひき肉 750g
玉ねぎ 300g



みじん切りにした玉ねぎを炒めて次に豚肉も入れて炒めます。冷めたら冷凍保存し、料理ごとに使い切ります。常温に置かレンジで温め、周りが解けたら鍋に直接入れて調理します。写真は600g、300g、150gです。汁もタッパーに入れているので、生の重さとあまり変わりはありませんでした。冷凍ストックは作ってから1ヶ月程で使い切り下さい。

このストックはミートソース、麻婆豆腐、オムレツ、チャーハン、そば等に使えます。ひき肉等を炒めるのは、少量も多量も負担はそんなに変わらないので、多量に作っておくと後々、楽です。今回は+玉ねぎのみですが、そこに+人参+シメジも使い