

保育園

# おやつ

## レシピ Vol. 5

### ベジタ棒

今月は「ベジタ棒」のレシピを紹介します。  
ベジタ棒は砂糖を使用していないおやつです。サクッと香ばしい歯ざわりで、野菜の苦手なお子さんも、食べやすいです。



#### 材料 (子ども5人分)

- |            |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|
| 小麦粉……………   | 75 g  | 水………… | 20 g  |
| たまねぎ…………   | 50 g  | 塩………… | 0.5 g |
| にんじん…………   | 50 g  | 揚げ油…  | 適量    |
| パセリ……………   | 0.2 g |       |       |
| ベーキングパウダー… | 2 g   |       |       |

#### 作り方

- ① たまねぎ、にんじんをプロセッサーにかけて、みじん切りにするか、包丁でみじん切りにする。
- ② 小麦粉に、ベーキングパウダー、塩、パセリ、①、水を順に加え、練るようにして混ぜ合わせる。ひとまとまりになるように調整して水をいれる。
- ③ めん棒で②の生地を2mmほどの厚さに平にのぼし、スティック状に切る。  
※生地をのぼすときは、乾いたまな板の上に小麦粉をふって作業をするとはがれやすいです。
- ④ 揚げ油を熱し、きつね色になるまで③を揚げる。



問い合わせ先 雪窓保育園 (32) 4166

### 編集後記

暖かくなり、花粉が飛びまわっているこの頃、私は卒業式・入学式のシーズンで写真を撮りに飛びまわっているところです。

今年卒業される小学生は小学2年生の途中から新型コロナの流行が始まり、コロナ禍での学校生活ということで、さまざまな制約があった皆さんです。その中でもみんな協力して、学校生活を楽しみ、絆を強めました。もちろん子どもたちに限らず世界中が変化を求められた時期でしたが、こうした状況や環境でも、楽しいことを見つけ、変化に順応する能

力は子どもたちには敵わないと感じました。

大人になるにつれて、環境の変化自体が少なくなってきたことかもしれませんが、適応能力も落ちているような気がします。

町としても人口が増え、街並みも変わりゆくなか、役場においても、これまでの仕事のやり方を見直していく時期に来ています。

こうした流れから、今後町の公式LINEにもさまざまな機能を実装していく予定ですので、ぜひおともだち登録をお願いします。

総務課 新井

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

和モダンの家



## 西軽井沢 モデルハウス OPEN!

- ☑ 天然素材を使用した和テイストデザイン
- ☑ 家の中と外をつなぐ中庭テラス
- ☑ 床下エアコン装備の暖かい家
- ☑ 断熱性能 (UA値0.28、G2クラス)



## 大井建設が手掛けるもう一つのブランド FILT HOUSE 誕生 (フィルトハウス)

大井建設工業株式会社

西軽井沢モデルハウス 御代田町馬瀬口1770-4  
佐久平RINOEL スタジオ 佐久市佐久平駅南9-1

WEBからも! **FILT HOUSE** 検索

「西軽井沢モデルハウスの見学予約をしたいのですが…」

☎0120-33-4152  
受付時間:10:00-18:00(定休日:火・祝)



WEB予約はこちら▶

御代田町の  
情報を  
発信しています。

西軽井沢  
ケーブルテレビ



FM軽井沢  
(77.5Mhz)



町公式X  
(@twitter)



町公式  
instagram



この広報紙は  
再生紙を  
使用しています。



見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。