

子どもがよろこぶ!

簡単

目にもおいしい旬ごはん

春といえばやっぱり「桜」。お花見やピクニックのお弁当、お家ごはんとして見た目も味覚も「春」が感じられる「旬ごはん」をご紹介します。

撮影/新井 春衣



Recipe

桜舞う俵ごはん

【材料】

白飯
ひじきの煮物(ひじきのふりかけ、塩昆布等)適宜
塩少々
薄切りハム

- ①白飯に水分を切ったひじきの煮物を混ぜる。
- ②濡らした手にうす塩をつけ、俵型おにぎりを作る。
- ③薄切りハムを桜の花や花びらの型でぬいたものを散らす。

<作り方のヒント>

花びらは出来るだけ薄いハムを使うのがコツ。季節の抜き型があると旬の感じが出ます。



白身魚の変わり揚げ

【材料】

鯛の切り身(カレイ、スズキ、メカジキ等の白身魚も可)
塩少々
薄力粉
卵
アーモンドスライスまたは手まり麩

- ①魚は必要に応じて骨や皮を取り除く。魚の表面にうす塩をして10分ほど置くと臭みが取れる。
- ②通常の揚げ物と同じように小麦粉→溶き卵→アーモンド or くだいた手まり麩の順に衣を付け、180℃の油でカラリと揚げる。

<作り方のヒント>

小麦粉はコンパクトな筒型パッケージに入っているものが使いやすいです。



今回のレシピはいかがでしたか？ひと手間で、簡単に季節感あふれる旬ごはんができますので、ぜひ、おうちでもつくってみてくださいね!

岩崎 愛さん

江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン『おうちイベント』を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。小学生男女2人のママでもある。

「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中♪ スマイルママコム 旬レシピ

検索

材料協賛: のマミーマート

A レンズと眼の位置がしっかり合うメガネを選ぶことです。

子ども用にメガネを選ぶ際に、気をつけることは「レンズと眼の位置がしっかり合うメガネを選ぶ」ことです。視力はレンズを通して矯正されるため、レンズと眼の位置がしっかり合っていないと、視力が出にくかったり、逆に、見えづらくなったりすることがあります。

子どもの近視は、一時的に遠くが見えづらくなる「仮性近視」の場合も少なくありません。しばらくして視力を測ると、元の良い視力に戻ることも。視力が気になる時は、3カ月に一度程度、視力検査を受けることをおすすめしています。

久賀さんおすすめ! / 子ども用メガネ



医療用として精度が高い赤ちゃんから使えるメガネ。軽くて、ズレにくいので、装着を忘れそう。

スポーツ使用なので、フレームが柔軟。壊れにくく、スポーツする子どもにも最適。

調整ができるので、長く使えます。紐もついていて、小さな子どもから使えます。

子育てのお悩みスッキリ解消 教えてアドバイザー! 子育てのお悩みQ&A

File.9 子ども用メガネの選び方のコツは?

子育てに悩みは付きもの。子育ての日々のお悩みに専門アドバイザーが熱いハートでアドバイス!

Q 子ども用メガネの選び方のコツは何かありますか?

子どもが「遠くが見えづらい」と言うので、眼科で視力検査を受けました。視力が下がっていて、日常的にメガネが必要とのこと。子ども用にメガネを選ぶ際のコツがありましたら、教えてください。



(川越市 みうママ/年中女児のママ)

回答アドバイザー

株式会社 メガネマーケット
代表取締役 久賀きよ江さん

おしゃれでありながら、医療の観点からも精度が良く、安全なメガネを販売する「メガネマーケット」を埼玉県を中心に6店舗展開。2016年には子育て支援の意味もこめた「こども眼鏡館」をさいたま市に開設。

埼玉県初! こどもメガネ専門店 こども眼鏡館の おしゃれなメガネで新学期デビュー!

有名メーカーから度付きゴーグルまで!
こども用メガネ800本!

県内最多の品揃えでお子様楽しんでお選びいただけます。新学期に向けお気に入りのメガネを探してみませんか?



もしもの時にもしっかり対応! 安心の保証システム

視力が変わってしまった、メガネが折れちゃった、遊びに行っ、どこかに無くしちゃったなど、万が一の時もお任せ下さい! 当店独自の保証システムでしっかりとサポートさせていただきます!

レンズ	フレーム	紛失
2年間2回まで 無料交換	1年間1回まで 無料で修理交換	1年間1回まで 半額で新品をご用意



こども眼鏡館 ☎048-684-2772

埼玉県さいたま市見沼区東大宮 7-56-6 営業時間 10:00~19:00

年中無休

