

充実の支援で楽しく子育て //

こうべ子育てナビ

VOL. 71

子育ては、社会で支える時代へ。家庭で抱えすぎない、パパやママのための子育てコラム。

今月の記事の対象は

出産まで

新生児

乳幼児

小 中 高 大

→ こうべぐらし応援補助金「住みかえーる」を使って、

住み替えてみませんか

中古の家を買って住みやすい環境にリノベーションしたり、家を借りて緑豊かな環境でのびのび団地ぐらししたりするなど、皆さんの「こうべぐらし」を応援しています。住み替えのスタイルによって、使える補助金はさまざま。この機会に、理想の住まいに住み替えてみませんか。



対象 子どもがいる世帯または若年夫婦世帯(年齢合計80歳以下)

申し込み 6月1日(水)～

補助額 最大95万円

※対象や補助額は、補助制度によって異なります

詳細は [こうべぐらし応援補助金](#)

結婚やお子さんの成長によって、求める住まいや環境は変わってくると思います。ライフスタイルにあった住宅への住み替えで、充実したこうべぐらしが実現できるよう各メニューを用意しております。ぜひご利用ください。

建築住宅局政策課 職員



「こべっこウェルカムプレゼント」の申し込みは済んでいますか

神戸の魅力が詰まった最大3万円相当の選べるギフトで、赤ちゃんの誕生を祝福しています。3年4月2日～9月30日までに生まれた赤ちゃんがいる世帯は、4年6月30日(木)が申込期限です。忘れずにお申し込みください。詳細は [神戸市 ママフレ](#)



[問] 市総合コールセンター(☎333-3330 ㊟333-3314)

栄養満点!
知恵満載!

おうちで 給食レシピ

第15回

学校給食を家庭用にアレンジして紹介します。

コロナ禍の今だからこそ、おうちご飯を楽しもう!

韓国料理の「雑煮風スープ」です。「トック」は餅、「ク」は汁の意味。うるち米で作った餅のこと自体も「トック」と言います。日本の「雑煮」のような料理で、韓国では正月などの祭事において食べられています。餅米で作る日本の餅とは違い、粘りが少なく鍋やスープに入れても煮崩れしないのが特徴です。

材料(4人前)

ニンジン 1/3本
タケノコ(水煮) 40g
タマネギ 1/2個
青ネギ 10g
卵 1個
油 適量
牛ひき肉 40g
おろしにんにく 少々

塩 小さじ1/5
こしょう 少々
水 600ml
顆粒コンソメ 小さじ2
トック 60g
薄口醤油 小さじ1
白すりごま 小さじ1

作り方

- ① ニンジン・タケノコは千切り、タマネギは薄切り、青ネギは小口切りにする。
- ② 卵はよく溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に油を入れ中火で熱し、牛ひき肉・おろしにんにくを炒め、塩・こしょうを入れる。

- ④ ニンジン・タケノコ・タマネギを加えて炒め、水・顆粒コンソメを加えて煮る。
- ⑤ 表面に浮いたアクを取り、トックを加え、薄口醤油で味をととのえる。
- ⑥ 最後に青ネギ・白ごまを加え、卵を流し入れ、ふんわりと仕上げる。

その他の学校給食レシピは [クックパッド 神戸市学校給食](#) 販売中のレシピ本「神戸の給食レシピ」でもご覧いただけます

[問] 市総合コールセンター(☎333-3330 ㊟333-3314)



今月は韓国料理「トック」

