

# イカとカリフラワーの パスタ

素材のうま味と食感をシンプルに味わえる、ワインにも合うショートパスタ。クリスマスやおもてなしに便利な一品です。

500円  
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ

season 2

## ひなた Dish



冬から春にかけては、おいしいミズイカを食べることができます。お店等で見かけた際は、ぜひご賞味ください。

宮崎市漁業協同組合 業務係長  
松浦孝典さん

### フードスタイリスト わかさんの Point

撮影時は小さいイカをしましたが、大きいイカをひと口大に切って調理してもおいしくできます。パン粉に混ぜ合わせるハーブはお好みで。カリフラワーの代わりにブロッコリーや芽キャベツを使用してもOKです。



分量：2人前  
食材費：約500円 ※調味料は除く  
カロリー：440Kcal ※1人あたり  
調理時間：約25分

#### 【材料】

- ① ショートパスタ …… 160g
- ② イカ …… 180g
- ③ カリフラワー(子房に分けて茹でる) …… 200g
- ④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ2
- ⑤ にんにく(みじん切り) …… 大1片
- ⑥ 唐辛子(みじん切り) …… 小2本
- ⑦ パン粉 …… 120g
- オリーブオイル …… 大さじ5

- A 塩 …… 小さじ1/2強
- 酒 …… 大さじ2
- こしょう …… 少々

#### 【作り方】

- ① イカは骨を抜いてざっと洗う。ショートパスタは表記通りにゆでる。
- ② 小さめのフライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、パン粉、パセリを香ばしく炒めておく。
- ③ 別のフライパンにオリーブオイル大さじ4、にんにく、唐辛子を加えて香りが出るまで炒め、①とカリフラワー、Aを加えて炒める。
- ④ 皿に③を盛り、②をかける。

## 病児保育のご案内

### 利用できる児童

病気により集団保育が難しい(保育所等で預かってもらえない等)0歳から小学6年生の児童で、保護者の勤務の都合や疾病、事故、冠婚葬祭などの理由によって、家庭で保育ができない児童が対象です。

### 利用できる症状

- かぜ、消化不良症、インフルエンザ、はしか、水痘、風疹、喘息、骨折など
- ※ 疾病の種類や程度によってはお預かりできない場合もありますので、各施設にご相談ください。
- ※ 利用できる日数は連続して7日間以内です。



### 利用料

- 生活保護世帯・市民税非課税世帯：無料
- 所得税非課税世帯：1,000円  
(住宅借入金控除などの税額控除は含みません)
- 右記以外の世帯：2,000円
- ※ 別に昼食・おやつ代等の実費負担が必要な場合があります。
- ※ 1日一人あたりの料金です。

### 利用の方法

#### 事前登録

利用する施設に事前に登録しておく必要があります。

#### 「手続きに必要なもの」

- ① 利用する児童の健康保険証
  - ② 印鑑(認印で可)
  - ③ 証明書等
    - 生活保護世帯  
↓ 保護受給証明書
    - 市民税非課税世帯  
↓ 市民税非課税証明書
    - 所得税非課税世帯  
↓ 源泉徴収票または確定申告書の控え
- ※ 児童を除く世帯全員分

#### 利用申請

実際に利用する際に、各施設で利用申請の手続きをしてください。

- ※ 医療機関からの現症連絡票が必要です。
- ※ 事前に登録していただくのが原則ですが、緊急の場合は、登録と利用申請が同時にできます。
- ※ 申請書・現症連絡票の様式は各施設にあります。市ホームページからもダウンロードできます。

### 実施施設

小野小児科医院 病児保育室 大塚町天神後 2658-5 TEL51-1845
竹井小児科医院 キラキラ病児保育室 佐土原町下田島 9131-1 TEL73-7300
かわぐち小児科医院 病児保育室 清武町加納3丁目 25-1 TEL84-3205
カリタスの園 乳児院つぼみの寮 かおりキッズ 吉村町沖ノ原甲 1543 TEL60-3595
あゆみこども園 病後児保育室 あゆみキッズ 大字本郷北方 2104-10 TEL64-7363
霧島幼保学園 病後児保育室 霧島おかあさんの家 霧島5丁目 16-3 TEL29-6151

左記に該当する児童は、利用料が無償化の対象となります

※「保育の必要性の認定(新2号または新3号)」を受ける必要があります。

- 保育所や認定こども園、幼稚園、企業主導型保育事業施設に入園していない児童
- 預かり保育を実施していない、または実施されているが一定の基準を満たさない幼稚園に入園している児童

※詳しくは保育幼稚園課にお問い合わせください。

詳しくはこちら



病気回復期に至らない児童や病気回復期の児童を、家庭で保育ができない時、看護師、保育士がいる専用施設内で一時的に預かり、保護者の子育てと就労の両立を支援する事業です。



### 利用料の無償化について

問 保育幼稚園課 TEL21-1774 FAX27-0712