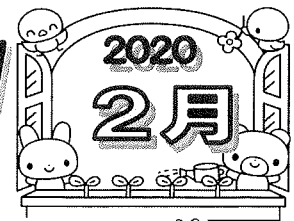




パクパクだより



2月3日は節分です。節分が過ぎると暦のうえでは春とされています。菜の花や梅の花が咲きだす頃なので、お天気の良い日に、お子さんと一緒にお出かけをするのも楽しそうですね。今年は暖冬で暖かい日が多いですが、感染症は流行していますので、体調管理に気を付けましょう。

給食レシピ特集!

今月は給食のレシピをご紹介します。材料は幼児4人分の材料です。ご家族の年齢構成や食べ具合に合わせて、分量の加減をしてください。今回は毎月献立に入れているものなど、定番のメニューです。手作りカレーは市販のルーは使用せず、バターと小麦粉、カレー粉で作るルーです。調理が少し難しく感じる方や、大人には少々物足りない味付けだな・・・と思われる方も見えるかもしれませんが、子どもたちはよく食べてくれます。今日の夕飯は何にしようかな?と迷われたときや、おやつを作ってみようかな?と思われたときに、活用してもらえたらうれしいです。

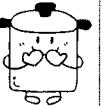


＜煮魚＞

- | | | |
|------|------|----------------|
| 魚 | 4切れ | ① 調味料合わせて鍋に入れ、 |
| しょうが | 3g | 水適量を加えて火にかけ |
| さとう | 小さじ4 | 煮立たせる。スライスした |
| みりん | 小さじ2 | しょうがを加える。 |
| しょうゆ | 小さじ4 | ② 魚を鍋に入れて落とし蓋 |
| 酒 | 小さじ2 | をして煮る。 |

＜りんごドーナツ＞

- | | | |
|------------|------|---------------------|
| ●小麦粉 | 80g | ① ●を合わせる。溶いた卵を加え、サイ |
| ●ベーキングパウダー | 2g | コロ切りしたりんごを合わせる。 |
| ●さとう | 小さじ4 | ② 生地が硬いようであれば水を加える。 |
| ●スキムミルク | 20g | ③ スプーンを使って落とし揚げにする。 |
| 卵 | 1個 | |
| りんご | 60g | |
| 揚げ油 | 適量 | |



スキムミルクはカルシウム強化のため加えています。ご自宅にない場合は牛乳で代用し、生地の硬さをみながら加えてください。

＜手作りカレーライス＞

- | | | | |
|-------------|------|---------|-------|
| 豚もも肉 | 80g | 小麦粉 | 30g |
| にんにく | 0.5g | バター | 20g |
| しょうが | 2g | 牛乳 | 80g |
| 油 | 8g | カレー粉 | 2g |
| 玉ねぎ | 120g | ウスターソース | 12g |
| 人参 | 100g | トマトピューレ | 6g |
| じゃが芋 | 200g | しょうゆ | 2g |
| グリーンピース(冷凍) | 8g | コンソメ液 | 720cc |



- みじん切りにしたにんにくとしょうがを油で炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- スライスした玉ねぎ、食べやすい大きさに切った人参とじゃが芋を炒めて、コンソメ液を加えて煮る。
- 別の鍋でルーを作る。バターを溶かし、小麦粉を加えて炒め、カレー粉も加える。火加減に注意しながらよく炒める。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。(園では牛乳ではなくスキムミルクを湯で溶いたものを使用しています。)
- 具材が煮えたらルーを加える。(煮汁でさらに溶き伸ばしてから加えると混ぜやすいです)調味料で調味し、仕上げに下茹でしたグリーンピースを加える。炊いたごはんにカレーをかける。

＜豆乳みそリゾット＞

- | | | |
|----------|-------|---|
| 米飯 | 120g | ① 白みそは豆乳適量で伸ばしておく。みじん切りの人参、玉ねぎ、小口切りのウィンナーを油で炒める。材料が煮える程度の水を加えて煮る。 |
| 玉ねぎ | 20g | ② 材料が柔らかくなったら、豆乳、コンソメ、米飯、コーンを加える。 |
| ウィンナー | 20g | ③ 溶き伸ばしたみそを加えて味を整える。 |
| 人参 | 20g | ④ 刻んだパセリを散らす。 |
| コーン缶 | 10g | |
| パセリ | 少々 | |
| 油 | 4g | |
| コンソメ(顆粒) | 1.5g | |
| 豆乳 | 200cc | |
| 白みそ | 8g | |



豆乳みそリゾットは園ではおやつで提供をしていますが、ご家庭では朝食にご用意されてもよろしいかと思います。本来リゾットは生米を使用しますが、炊いたごはんを使って簡単に仕上げています。お試しください。

飯橋市こども未来部保育課 飯井

