



食への興味を育てるための
取組の一例をご紹介します
(西新小岩保育園)

玉ねぎの皮むき

給食の玉ねぎをみんなで協力してむきました。
美味しい給食になあれ！！



この日の献立
チキンカレーライス
和風サラダ
白菜のおつゆ
りんご



チキンカレー

みんな大好き

【材料】大人2人、こども2人分

- 鶏肉 180g
 - 人参 中1本
 - 玉ねぎ 中〜大1個
 - じゃが芋 中2個
 - にんにく・しょうが 少々…みじん切り
 - りんご 1/8個 すりおろす
 - 鶏がらスープ 360cc
 - 牛乳 250cc
 - サラダ油 大さじ1
- 1口大に切る
- A
- バター 10g
 - ケチャップ 大さじ1
 - ソース 大さじ1
 - はちみつ 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - カレー粉 小さじ1 (同量の水で溶かす)
 - 米粉 大さじ3 (同量の水で溶かす)

【作り方】

- 鍋にサラダ油を入れ、にんにく・しょうがを焦げないように香りが出るまで炒める。
- 鶏肉→玉ねぎ→人参の順に炒め、鶏がらスープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- じゃがいもとりんごを入れ、煮たったらAを加える。焦げないように混ぜながら煮る。じゃがいもに火が通ったら牛乳を入れ、水で溶いた米粉を加えてとろみをつける。少し煮たら出来上がり。

☆保育園では鶏がらでスープをとってます。ご家庭で作る際にコンソメスープの素を使う場合は、塩の量を少なくするなど、塩分を調整してください。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



かつしかの元気食堂
アンケート プレゼント
実施中！ 抽選がある！



今月の食材

しいたけ

秋は、しいたけがおいしい季節ですね。焼いたり汁物に入れたり、様々な料理に欠かせません。

しいたけの栽培方法には、菌床栽培と原木栽培の2種類があります。生産量の約9割を占める菌床栽培は1年中収穫することができます。コナラやクヌギなどの枯れ木に植菌する原木栽培は年2回、春と秋に収穫できます。

秋の味覚を存分に楽しみたいですね。



うま味がぎゅっと詰まっています！

昆布としいたけの佃煮



【材料(2人分)】

- 昆布のだしがら：40g
- 干しいたけ：小6枚
- 醤油：大さじ2
- 砂糖：大さじ1
- みりん：大さじ1
- 酢：小さじ1
- 酒：大さじ6
- 水：150〜200cc

【作り方】

- 干しいたけを水で戻し、石づきを取る。(戻し汁は捨てずに取っておく。)
- 昆布を縦3cm、横2cm角に切る。
- 鍋に全ての材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして落とし蓋をする。
- 時々かきまぜながら、煮汁がほとんどなくなるまで30分ほど煮詰めて完成。

※ だしがらに昆布の再利用は食品ロス対策にもなります！

【栄養素】

しいたけは食物繊維やビタミンDなどを含みます。しいたけは乾燥させると栄養成分が凝縮されます。特にビタミンDは干すことで著しく増えます。

【うま味の相乗効果】

干しいたけは三大うま味成分の一つのグアニル酸が豊富で、グルタミン酸、イノシン酸などと一緒に摂取することで相乗効果を生みうま味がさらに増します。



* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。