

食事

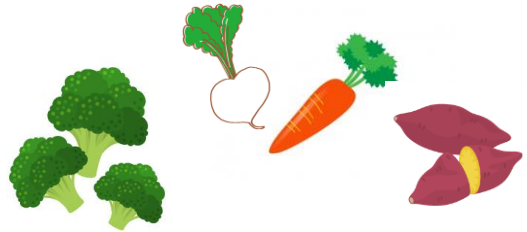
2017年11月

秋はおいしいものがたくさん！初冬のものも始め、今月の旬のものは・・・

きのこ類(天然もの)、かぶ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、さといも、だいこん、にんじん、ブロッコリー、れんこんなど。旬のものは、その時期に必要な栄養素がたくさんで、おいしいです。ぜひとりいれたいですね。

●秋の食材レシピ紹介●

<ブロッコリーナムル>



<材料>大人2人+子ども2人
ブロッコリー…350g
醤油…9g(大さじ1/2)
かつおだし…5g(小さじ1)
ごま油…5g(小さじ1と1/4)

<作り方>

- ①ブロッコリーは軸とつぼみにわける。軸は、皮をおとし、ゆでやすい大きさに切る。
- ②塩をいれた沸騰した湯で、①をゆでる。
- ③ゆでたブロッコリーを食べやすい大きさに切る
- ④調味料をすべてあわせ、よく混ぜたら③を加え和える。

point 0、1歳児クラスは、やわらかめに、2歳児クラス～も大人より咀嚼力がない(全ての歯がそろっても大人の咀嚼力の60%ほど)ので、やや柔らかめにゆでます。大きさは、使う食具にあわせると食べやすいです

<鮭ときのこごはん>



<材料>大人2人+子ども2人
米…1.5cup
甘塩鮭…100g 一切れ
しめじ…50g
舞茸…50g
醤油…6g(小さじ1)
酒…4g(小さじ1弱)
かつおだし

<作り方>

- ①米を研ぎ、吸水30分～させる
- ②しめじは石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。舞茸も食べやすい大きさに切る。
- ③①の米に、だし汁、醤油、酒で分量通りに水加減を合わせる。しめじを加え、炊く
- ④鮭は、焼いて骨皮を取り除き、ほくしておく
- ⑤舞茸は、フライパンで、弱火で焦げ目がつくまで焼く。醤油(分量外)を回しいれる。
- ⑥炊き上がったごはんに、④⑤を加え混ぜて出来上がり

Point きのこは弾力があり、奥歯がすべて揃うまで(2歳半くらい)までは、噛みきりにくい食材です。それまでは、しめじのカサの部分も半分から4等分に切ってあげるなど、配慮が必要です。噛めなくて丸飲みしてつまらせる⇒何度も繰り返す⇒きのこ嫌い!!となる子もいます。

●番外編● 秋の献立ではありませんが、バザーで好評だったおやつメニューです♪

<きなこキャラメル麩>



<材料>子ども1人分
麩(こまち麩)…10g
バター…6g
砂糖…5g
きな粉…3g+砂糖 1.3g

<作り方>

- ①砂糖ときなこを合わせておく。
- ②焼き麩をトースター又はオーブンで焦げ目がつくまでこんがり焼く。(オーブンで焼く場合低温で)
- ③フライパンにバターと砂糖を入れて、弱火～中火にかけ焦がさないようにフツフツするまで加熱する。
- ④きつね色になったら火を止めて②をからめる。
- ⑤更に①のきなこをまぶして出来上がり。

Point 子ども＝幼児一人分の分量です。作りやすいよう、増やして作ってください。(乳児は2割減らしの分量となります)大人も美味しく食べられます。完了食の頃は、キャラメルがたくさんかかっていると、固くて食べにくいので、あまりかかってないところが食べやすいです。