

2018年 食事 5月

新緑がきれいですね。野菜も青々と色鮮やかなものが旬を迎えています。保育園の献立にもたくさん登場します。幼児クラスは朝のお手伝いで、グリンピースをさやから取り出してくれたり、さやえんどうのすじとりをしています。

●今が旬の野菜●

アスパラ・かぶ・せり・ふき・みつば・たらの芽・うど・さやえんどう・新たまねぎ
新じゃが芋・新ごぼう・そらまめ・たけのこ・新にんじん

●保育園の春のレシピ●

グリンピースごはん



冷凍品とは一味違う美味しさ！生のものが手に入る時期にぜひ作ってみてください。

材料：(大人2人、子ども2人分) 保育園では胚芽米を混ぜています。

米 1.5カップ、グリンピース(さやつき) 30g、塩 小さじ1/3、酒 小さじ1/2

作り方①米をとぐ。

②グリンピースは、さやから取り出し茹でて水に取る。

③炊飯器に、米、塩、酒を入れて目盛りまで水を加えて炊く。

④炊き上がったら、水気を切ったグリンピースを加えて大きく混ぜる。

※米にもち米を少し混ぜてあげると、食べやすくなります。その時は、水の量を少し控えめに！

※ひよこ・りすは薄皮をむいて使っています。少しやわらかめに茹でます。



春キャベツのサラダ 食べやすいゆかり和え。ゆかりの量は好みで加減して下さい。

材料：(大人2人、子ども2人分)

キャベツ 140g(2~3枚)、人参 20g、きゅうり 80g(1本弱)、ゆかり 5g、塩 適量

作り方①キャベツは食べやすい大きさに切って、好みの固さに茹でる。

②きゅうりは輪切りして、塩もみする。

③人参は太めの千切りにして、茹でる。

④①~③と塩・ゆかりを混ぜる。



保育園では、きゅうりをりすぐみはいちよう切りにしてから茹でています。キャベツはりす・うさぎ・かばときりん・ぞうで大きさを変えています。茹で加減もりす、うさぎ、幼児で3段階み分けています。

うさぎぐみからだんだん固めに茹で、幼児は大人より少し軟らかめにしています。

他にも味噌汁の具に旬の野菜を組み合わせるともいいと思います。

野菜の甘みが出た美味しい味噌汁になります。旬のもののパワーをもらいましょう！

