

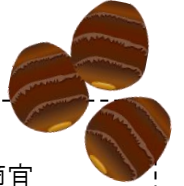


# 食事 2020年 11月

## 旬の野菜をたべよう 保育園レシピ

秋も深まり、朝晩寒くなりましたね。旬の野菜は、価格が安い、栄養価が高い、その季節の体にあった働きをしてくれるといいこと尽くし！ぜひ、食卓に並べてみてください。

### ～里芋の和風サラダ～ おかか醤油と海苔の風味でおいしくどうぞ♪



**材料** <大人2名+子ども2名> 里芋 3個(190g)+醤油 4g、  
ブロッコリー2～3房(45g)、にんじん 1/6本(40g)、削り節 3g、醤油 4g、刻みのり、かつおだし 適宜

**作り方**①里芋は1cm～2cm角に切り、塩(分量外)でもんで、流水で洗う(ぬめりがとれる)

やわらかくなるまでだし、醤油をいれ煮る。

②ブロッコリーは小房にわけて、塩をいれたお湯でゆでる。太い茎は外側を切り落として使う。

他の材料にあわせて食べやすい大きさに切る。茎もおいしいので忘れずに。

③にんじんはいちょう切りにしてゆでる。(小さい子がいる場合はどの野菜も柔らかめに)

④①②③と醤油、のり、削り節をいれて味をつけて完成！

ワンポイントアドバイス 味がつきにくいので、里芋をゆでるときに下味をつけておくと◎  
0,1歳児は野菜をゆでたまごの白身くらいの固さになるようゆでます。  
幼児や大人なら、ブロッコリーやにんじんに歯ごたえを残してもおいしいですよ。



### ～きのこのサラダ～ ドレッシングも手作り。砂糖も入るので子どもが好きな味です。

**材料** <作りやすい分量> しめじ、えのき、ブロッコリー 各100g/きゅうり 200g/A油 20g(小さじ5)、  
酢 10g(小さじ2)、醤油 10g(小さじ2弱)、砂糖 2g(小さじ3/4)、塩 0.8g(2つまみ)

**作り方**①しめじ、えのきは石づきをとり食べやすい長さに切り、ゆでる。

きゅうりは輪切りにして軽く塩もみ(分量外)して、水気を切っておく。ブロッコリーはゆでて、食べやすい大きさに切る。  
茎も美味しいので薄く、またはコロコロに切る。

②Aの材料の油以外を混ぜ、砂糖と塩が溶けたら、泡立て器やフォークでかき混ぜながら少しずつ油を入れる。

①と和えて出来上がり。

ワンポイントアドバイス きのこ類はゆでずに、バターやオリーブオイルで炒めて、熱いうちにドレッシングで和えてもおいしいです。ブロッコリーの茎は外皮をむいてからゆでると美味しく食べられます。

## ブロッコリー



<栄養> ビタミンCがとても豊富です。葉酸やビタミンK、Eやたんぱく質も多く含みます。つぼみよりも、茎の方が栄養価が高いので、捨てずに利用しましょう。

<使い方> つぼみは、中に汚れがあることがあるのでボールの中に水をためて洗いましょう。茎の一番外側の固い部分(外皮)だけ落として、使います。花柄も子どもは繊維が多くて難しいですが、大人にはおすすめです。(繊維を断ち切るように薄く切って使う)

