



卒園まであと2ヶ月。
今月から、ぞうぐみさんが
もう一度食べたいとリクエストした
献立が登場します。お楽しみに！
(配布した献立表に♡マークの
あるものです)



冬から春へむけての献立紹介

まだ寒い日が続きますね。冬が旬の食材は、体を温めてくれるものが多いです。調理方法も生野菜ではなく、コトコトゆっくり煮込んだ鍋などにして、体を芯から温めましょう。春野菜も出回り始めました。春野菜の苦味は、春の身体に適していると薬膳ではいわれています。苦味は子どもが苦手とする味覚ですが、上手に取り入れていきたいですね。

里芋のごま味噌煮

<材料>大人2人+幼児2人分

里芋 250g、砂糖小さじ1、味噌小さじ1と1/3、酒小さじ1/2、すり白ごま大さじ1、かつおだし適宜

<作り方>

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。切った里芋に塩小さじ1/2(分量外)位ふりかけ、もむように洗って、流水で流す(ぬめりとり)
- ②①に砂糖、酒、だし汁をひたひたくらいにいれて、火にかけ、沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ③仕上げに味噌、すりごまを加え、全体を和えて、一煮立ちし完成。

里芋の他にも、大根や人参、こんにゃくをいれても美味しいです♪
菜の花ごはんは春らしい彩り。グリンピースごはんも、生ならではの食感・風味なので、冷凍が苦手な方も、ぜひ試してみてください。



菜の花ごはん

<材料>大人2人+幼児2人分

ごはん1合、菜の花20g、卵1個、塩少々

<作り方>

- ①菜の花は、沸騰した湯に塩少々(分量外)をいれ、好みの固さにゆで、水にさらして、絞ったら、細かく刻む
- ②卵は、炒り卵を作る
- ③炊いたごはん、①②、塩少々を加え、混ぜて完成



グリンピースごはん

<材料>大人2人+幼児2人分

米1.5合、酒小さじ1/2、塩小さじ2/3、グリンピース(生)25g、

<作り方>

- ①米を研ぎ、塩、酒をいれ、1.5合目盛りにあわせて水をいれ、炊く
 - ②グリンピースは沸騰した湯に塩少々(分量外)をいれ、好みの固さにゆで、湯からだしたら水につける(皮がしぼむのを防止)
 - ③炊けたごはん、②をいれて完成！
- ★ひよこぐみは、薄皮をむくと食べやすい。

