

虹の子保育園 レシピ

11月にはいいました。日中は暑いときもあいますが朝晩はだいぶ冷えてきました、体調を整えて風邪に負けない身体をつくっていきましょう。
今回は、夕食参考レシピと副菜として給食で出したものをいくつかご紹介したいと思います。

ピーマンと鶏肉の春雨炒め(2人前)

材料:ピーマン3個 鶏肉(こまぎれ)100g 春雨50g

調味料:しおこうじ大さじ1・1/2

作り方

- 1 ピーマンは千切りする
- 2 緑豆春雨は水で戻しておく
3. サラダ油を大さじ1/2熱したフライパンにしき鶏こまを白くなるまで炒める。色が変わったらピーマンをいれて炒める。
4. 3に戻した春雨をいれて、塩こうじ大さじ1・1/2を加えさらに炒める
- 5、味見をして味を整える。市販の塩こうじは塩分の濃さが違うものもあるので味を見ながら足してください

いかにんじん(4人前)

材料:人参1本 イカとうめん15g(おつまみのもの)

きざみ昆布10g

調味液:酢大さじ3 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ2 ごま大さじ1

作り方

- 1 人参はせんぎりする
- 2 調味液をあわせておく
- 3 調味液に切り昆布、イカとうめんを漬けておく
- 4 千切りした人参は2分ほど軽くゆでて、水気を切る
- 5 4で茹でた人参を3の調味液の中に入れてゴマをいれて食べる直前まで冷蔵庫に置いておく

長ネギのヌタ

材料:わけぎ3本 乾燥わかめ 小さじ1 油揚げ1枚

調味料:みそ小さじ1・1/2 酢小さじ1 砂糖小さじ1/2

みりん小さじ1 しょうゆ小さじ1/2

作り方

- 1 わけぎは1センチ程度の長さにきり、湯通しして水気をよくきる
- 2 ワカメは熱湯で戻しておく
- 3 油揚げは5ミリ角にきってフライパンで乾煎りする
- 4 調味料をボールに混ぜて1~3で下ごしらえしたものを混ぜ合わせる

Nレンジャー登場

3色の栄養をレンジャーにしてあらわしてみました

給食の写真のなかで掲示していますので、今日はどんな食べ物を食べたのかなとみて、お子様との今日一日の話題にしてみるのも良いかと思います。

