子育て情報誌　令和３年１０月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原 3-19-11
ＴＥＬ03-3918-8251
ＦＡＸ03-3918-8259
担当　星野

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…。過ごしやすくなってきたこともあり、保育園の子ども達は、毎日よく食べよく動き、遊びを楽しんでいます。

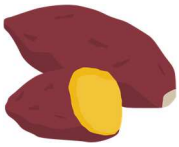
食欲の秋！！保育園の秋メニューをご紹介します！

スーパーマーケットなどに買い物に行くと、秋の実りを目にする機会が増えてきました。今回は保育園で実際に子ども達が食べている秋メニューを、レシピと共にご紹介させていただきます。
食材は大人２人分、子ども２人分となっております。是非、お試しください！！

主食【さつま芋ご飯】

〇材料
- 米…1.6 合
- 昆布だし用の昆布…少量
- 酒…小さじ2
- さつま芋…4㎝
- 食塩…ひとつまみ

〇作り方
1. さつま芋を１㎝角に切り、水にさらす。
2. 炊飯直前に酒と食塩を混ぜ、米の上に水を切ったさつま芋と昆布をのせて炊く。



汁物【豆腐のかき玉汁】

〇材料
- 卵…１個
- 木綿豆腐…1/5 丁
- 玉葱…1/4 玉
- 人参…３㎝
- だし汁…800ml（昆布、かつお）
- しょうゆ…小さじ１強
- 食塩…小さじ１弱
- 片栗粉…小さじ１と１/2

〇作り方
1. 人参はいちょう切りにする。玉葱はスライスにする。
2. 豆腐はさいの目切りにして水を切る。
3. だしを取り、人参と玉葱を煮る。
4. 豆腐を入れて、一煮立ちさせてから調味料で味付けをする。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を流し入れる。

主菜【れんこん入りハンバーグ】

〇材料
- 鶏ひき肉…150ｇ
- 豚ひき肉…150g
- れんこん…70ｇ
- 片栗粉…小さじ1
- 食塩…ひとつまみ

あん
- みそ…大さじ２弱
- 砂糖…大さじ１と１/2
- 生姜…ひとかけ
- 片栗粉…小さじ1
- 水…90 cc
- 万能葱…少々

〇作り方
1. れんこんは 0.5 ㎜角に切る。（歯ごたえを残すため）
2. ひき肉をボールに入れて粘りが出るまで良くこねる。
3. ２にれんこんと片栗粉、食塩を混ぜ合わせる。
4. あんの調味料を鍋に全て入れてあんを作る。
5. ハンバーグの形にして焼く。
6. 焼きあがったハンバーグにあんと刻んだ万能ねぎをかける。

副菜【ほうれん草の胡麻和え】

〇材料
- ほうれん草…1/2 束
- もやし…180ｇ
- にんじん…3 ㎝
- 白すりごま…大さじ１と１/2
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1

〇作り方
1. ほうれん草は茹でて、２㎝の長さに切る。
2. もやしは短く切る。
3. にんじんは太めの千切りにする。
4. ２と３の野菜を茹でて水にさらす。水をよく切る。
5. 白すりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。

◎その他にも、きのこ類や小松菜、玉葱、人参などの野菜類、かますやかんぱち、鮭、さんまなどの魚介類、りんごやくり、なしなどの果物類が旬を迎えます。美味しい秋の味覚をお楽しみください！！