子育て情報誌　令和４年８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

空には大きな入道雲が見られるようになりました。いよいよ夏も本番です。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。
休息や水分補給などをしっかりと行い、熱中症対策を心掛けましょう。

しっかりと食べて、暑い夏を元気に過ごそう！！

大人も子どもも、暑さや湿度などにより食欲が落ちることもあると思います。そこで、保育園で子ども達に人気の給食メニューをご紹介いたします。
是非、参考にして頂ければと思います。

夏野菜カレーライス

【材料：大人２人分、子ども２人分】

・麦御飯	… 600g	・にんじん	… 小1本
・鶏もも肉	… 1/2枚	・かぼちゃ	… 1/20個
・油	… 小さじ1	・カレールウ	… 3かけら
・なす	… 中1本	・ケチャップ	… 味を調える程度
・たまねぎ	… 中3/4個	・中濃ソース	… 味を調える程度

【作り方】
1. かぼちゃ、なすを皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
   かぼちゃは蒸して柔らかくする。
2. たまねぎはスライスする。にんじんはいちょう切りにする。
3. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、炒める。
4. 野菜を加えて更に炒める。
5. たまねぎの色が透明になったら水を加えて煮る。
6. 材料がやわらかくなったら、カレールウを入れて煮る。
7. 最後にお好みでケチャップと中濃ソースで味を調える。

麦御飯

【材料】
・米　… 3合
・押麦　… 45g

※初めて麦入り御飯は食べられる方は、お米に対して1割の量の麦を入れると食べやすくなります。
※麦は水洗いの必要はありません。

【作り方】
1. いつも通りお米を研ぎ、水加減をする。
2. ①にお好みの麦を入れ、麦の倍の水を足す。
   〈例〉・麦を大1加える場合は、水を大2加える。
   ・麦を50g加える場合は、水を100mℓ加える。
3. 軽くかき混ぜてから炊飯する。
   ※20～30分ほどおいて炊き、やや長めに蒸すと出来上がりです。

ビビンバ丼

【材料：大人２人分、子ども２人分】

・米	… 2 合	・もやし	… 120 g 1/2 袋
・豚ひき肉	… 60 g	・小松菜	… 120 g 1/2 束
・鶏ひき肉	… 120 g	・人参	… 50 g（中1/3本）
・にんにく	… 1 片	・砂糖	… 6 g（大さじ2/3）
・長ねぎ	… 70 g（約2/3本）	・しょうゆ	… 18 g（大さじ1）
・砂糖	… 9 g（大さじ1）	・ごま油	… 8 g（大さじ2/3）
・しょうゆ	… 18 g（大さじ1）		
・白いりごま	… 3 g（小さじ1くらい）		
・サラダ油	… 炒め用		

【作り方】
(1) にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。もやしは食べやすい長さに切る。人参は細切りにする。小松菜は根元を落とし、1cm位の幅に切り、茹でて流水にさらしてしぼる。
(2) 鍋に植物油を熱し、にんにく、長ねぎ、ひき肉類を炒める。砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。最後にいりごまを加えて、混ぜ合わせる。
(3) 調味料（砂糖、しょうゆ、ごま油）を鍋に合わせ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
(4) 人参、もやしを茹でてザルにあけて水気をきる。
(5) (4)の野菜と小松菜を(3)の調味料で和えてナムルを作る。
(6) 炊き上がった御飯の上にナムルを広げて(2)のそぼろをのせる。

油淋鶏

【材料】
鶏もも肉1枚分（約200g）の場合
・鶏もも肉・・・・・1枚
・酒・・・・・・・・・・10g
・食塩・・・・・・・・0.4g
・こしょう・・・・・・適宜
・片栗粉・・・・・・適宜
・揚げ油・・・・・・適宜

（たれの材料）
・長ねぎ・・・・・1/3本
・にんにく・・・・0.8g
・生姜・・・・・・0.8g
・しょうゆ・・・・16g（大さじ1弱）
・酢・・・・・・・・14g（大さじ1弱）
・砂糖・・・・・・6g（小さじ2）
・水・・・・・・・・10g（小さじ2）
・ごま油・・・・2g（小さじ1/2）
・酒・・・・・・・・3.2g（小さじ2/3）

【作り方】
1. 長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
   生姜はすりおろす。
2. 鶏肉に下味（酒、食塩、こしょう）をつける。
3. 鍋にたれの材料を合わせ、ひと煮立ちさせ冷ます。
4. 2の鶏肉に片栗粉をまんべんなくまぶす。
5. 170℃の油で揚げる。
6. 油をきった後に3のたれをからめる。