



令和元年12月1日

2019年 ミッキー保育園泉中央園

12月 給食だよ



寒さが厳しくなり、冬はもうすぐそこまでやっています。今年も残すところあと1ヶ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢は、予防のためには手洗いが大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。朝ご飯をしっかりと食べて、寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎えましょう。



寒い季節にぴったり 白菜と鮭のシチュー

【材料】大人2人分

- * 鮭 2切れ
- * 白菜 1/8個
- * 玉ねぎ 1/2個
- * 豆乳(牛乳でも代用可能です) 200cc
- * 薄力粉(鮭用) 適量
- * 薄力粉(野菜用) 大さじ2
- * バター(もしくは油) 20g
- * コンソメ 適量
- * 塩こしょう 少々



【作り方】

鮭は一口大の大きさに切り、塩コショウを振り薄力粉をまぶし、白菜は一口大の大きさ、玉ねぎは6等分に切る。

鍋またはフライパンにバターを半量入れて溶かし、鮭を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏に返し、火が通るまで焼いたら取り出す。

残りのバターを入れて溶かし、白菜、玉ねぎを加えて中火でしんなりするまで炒める。薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、水を加えて煮だしたら蓋をして弱火で5~6分煮る。(このときににんじんやじゃがいもなどを入れても美味しいです！)

豆乳を入れて、コンソメを加えて溶かし、鮭を戻し入れたら、塩コショウを加えてとろみがつくまで混ぜながら温めて完成。

かぼちゃのぺたぺた焼きを作りました！

すみれ組、ひまわり組、さくら組のみんなで「ぐりとぐらとすみれちゃん」という絵本に出てくる『かぼちゃのぺたぺた焼き』を作りました。やわらかく茹でたかぼちゃを一生懸命手でつぶして、コロコロ丸めてぺたぺた形を作って焼いて食べました。美味しいと言ってたくさん食べていました。

かぼちゃのぺたぺた焼きのレシピ

【材料】

かぼちゃ、片栗粉、砂糖、醤油

【作り方】

かぼちゃの皮をむき、やわらかくなるまでゆで、温かいうちに砂糖、しょうゆをお好みの量を入れ、片栗粉でかたさを調整する。

冷めたら手で丸め、手のひらでつぶすようにして厚さを整えたらフライパンで少し色がつくまで焼いて完成。



みんなでクッキーを作りました！

さくら組、ひまわり組、すみれ組のみんなで、

生地の感触を楽しみながら、クッキーの型を使って型を抜いて、焼きあがった出来たてのクッキーを食べました。自分たちで作ったクッキーのおいしさに感動しているようでした。



【クッキーの材料】ホットケーキミックス 150g、砂糖 70g、バター70g、牛乳 100g

【作り方】バターは室温に戻しておき、砂糖と一緒にすり混ぜ、牛乳を加えて混ぜたらホットケーキミックスと合わせる。(冷蔵庫で生地を休ませると扱いやすくなります。) ※手の体温で生地が柔らかくなりやすいので、粉をまぶすと型が抜きやすいです。