

つまこども園

高野と野菜のトロトロ煮



【材 料】 (こども4人分)

ベーコン……………40g
高野豆腐……………16g
卵……………2個
にんじん……………80g
玉ねぎ……………80g
ねぎ……………16g
キャベツ……………60g
じゃが芋……………80g
グリーンピース……………15g
コーン……………15g
鶏がら……………小さじ2
A しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
片栗粉……………適量

【下準備】

細切りにする
水で戻し、食べやすい大きさに切る
いちよう切りにする
1cm角に切る
小口切りにする
1.5cm角に切る
5mm幅のいちよう切りにし、水にさらす

<ひとくちメモ>

高野豆腐を鶏がらで洋風の味付けにし、とろみをつけることで野菜も食べやすくしました。献立に入れにくい大豆製品がたくさん摂れ、子どもたちも好きなレシピです。

【作り方】

- 鍋に高野豆腐・ベーコン・にんじん・玉ねぎと水を入れて火にかける。
- 沸騰したらじゃが芋とキャベツを入れ、Aを加えて味付けする。グリーンピースとコーンも加える。
- 具材がやわらかくなったら卵をまわし入れ、ふたをする。卵が固まってきたら底からゆっくり混ぜ、卵に火を通す。
- 水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げにねぎを加えれば完成。

メロンパンクッキー



【材 料】 (こども4人分)

ホットケーキミックス…70g
砂糖……………8g
バター……………4g
サラダ油……………7g
卵……………20g
バニラエッセンス……………適宜
抹茶……………3g
グラニュー糖……………適宜
◎オーブンは170℃で予熱しておく

【下準備】

レンジにかけて溶かしておく
少量の水又は湯で溶く

【作り方】

- ボウルに卵を割って溶きほぐし、溶かしバター・砂糖・油・バニラエッセンスを入れながらよく混ぜる。
- ホットケーキミックスを少しずつ加え、よく混ぜる。生地がまとまってきたら手でこねる。
- 生地を半分に分け、片方に抹茶を混ぜる。(しっかり緑色になるまで)
- 生地を取り、丸めて表面を少し平らにする。(焼くとふくらむため)
- シートを敷いた鉄板に並べ、包丁などでメロンパンのように格子に切れ込みを入れる。
- グラニュー糖をふりかけ、170℃のオーブンで10分焼く。

<ひとくちメモ>

じゃことごまを使っているのが、カルシウムがいっぱいです。すりごまを入れても風味が出ておいしいです。

ブロッコリーのじゃこあえ



【材 料】 (こども4人分)

ブロッコリー……………40g
にんじん……………20g
きゅうり……………60g
ちりめんじゃこ……………20g
A しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

【下準備】

小房に切ってゆでる
千切りにしてゆでる
輪切りして塩もみし、洗う
レンジにかける 又は ゆでる

合わせてよく混ぜる

【作り方】

- ブロッコリー、にんじんはゆでる。きゅうりは輪切りにして塩もみし、洗う。
- ボウルに水気をしっかり絞った野菜とちりめんじゃこを入れる。
- Aを加え味付けすれば完成。

<ひとくちメモ>

カルシウムが摂れて、じゃこの食感がかむ練習にもなるレシピです。

★つまこども園では、8か月～5才児の給食を提供しています。

小さいクラスでは、1人1人の食事の様子や成長に合わせて刻み食にする等の対応をしています。

★季節や行事にちなんだメニューやお祝い献立等、給食の時間が子どもたちにとってより楽しいものになるよう、工夫しています。

★食育活動として、子どもたちが収穫した野菜を給食に取り入れたり、実際に調理をするクッキングや、エプロンシアターを使って栄養や食材についての勉強会、正しいお箸の持ち方の指導も行っています。

(つまこども園)

西脇市寺内8

電話0795(22)1693

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取組みを実施しています。今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400