



ほかほか

平成29年10月
東中川保育園
阿部



調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を

和食の調理法は、炊く、煮る、蒸す、焼く、揚げるなど、実にたくさんあります。このような調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食事を、子どもと一緒に楽しみましょう。

◆調理法を変えてレパートリーを広げましょう

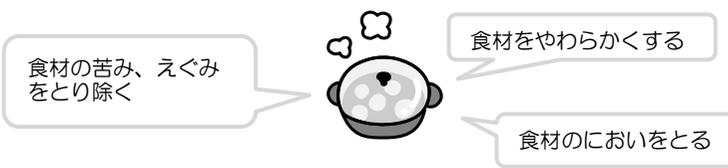
1つの食材を見た時に、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。



◆素材を活かす調理法

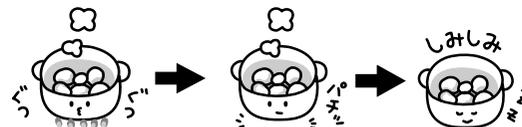
1・「茹で物」で素材の食べやすさアップ

たっぷりの水を沸騰させ、食材を入れて加熱します。水に恵まれた日本ならではの「茹で物」は、日本料理の基本です。



2・「煮物」で素材のおいしさを広げる

世界で最もポピュラーな調理法。素材を煮た「つゆ」「だし」にはうま味が出ているので、一緒に食べることで栄養素をとることができます。また、煮物は味付けの幅が広く、食の楽しさにもつながります。で素材のおいしさを広げる



【おいしい煮物をつくるコツ】
煮物は、冷める時に材料に味がしみ込むので、火を止めてから少し時間を置くのがポイントです。

ミートソーススパゲティ

- スパゲッティ 320g
- にんにく 1かけ 豚ひき肉 300g
- 玉ねぎ 1個 にんじん 1/2本
- 油 大1 デミグラスソース 100g
- ケチャップ 100g ハヤシルウ 2かけ
- トマトピューレ 80g

- ①にんにく、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油を入れ、にんにくを炒めたら豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒めトマトピューレを加え煮込む。
- ③②にデミグラスソース、ケチャップ、ハヤシルウを入れ、さらに煮込む。
- ④塩こしょうで味を調べ、茹でたスパゲティの上にかけてたら出来上がり。

今月のクッキングはひまわり組でおはぎ作りをしました！



それぞれ好きな味を作りました♪

初めてのおはぎづくりでしたが、上手に作る事ができました！

9月誕生会メニュー



ケーキ (ぶどうのロールケーキ)

