



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。



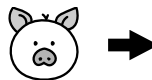
煮魚



焼き魚



魚フライ



豚しゃぶ



豚の生姜焼き



とんかつ



湯豆腐



チャンプルー



がんもどき



◆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。

食材の苦み、えぐみ
をとり除く



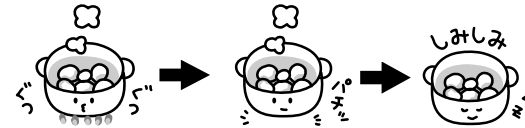
食材をやわらかくする

食材のにおいをとる

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浸み込むので、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から出来上がり。

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）

