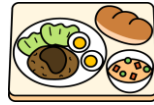




ほかほか

平成29年11月
東中川保育園
阿部



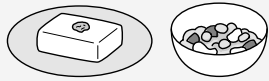
調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を

日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には、私たちのからだに必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけではなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

★豆を2つに分類すると？



=大豆=
高たんぱくで脂質も含む



=いんげん豆・あずき=
高炭水化物で脂質は低い



★子どもに必要な栄養素がたっぷり！！

- ・たんぱく質が豊富
- ・食物繊維が豊富
- ・ミネラルが豊富



◆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

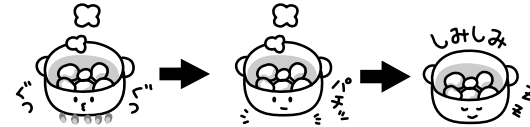


食材をやわらかくする

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。

ひじきご飯の作り方

- 米 2合 鶏ひき肉 50g
- ひじき 15g にんじん 1/3本
- 油揚げ 1枚 いんげん 20g
- 調味料A (本みりん大1/2 酒大1 しょうゆ大1.5)
- 調味料B (砂糖大1/2 酒大1 みりん大1 しょうゆ大1)

- ①ひじきは水で戻し、ざるにあげておく。
- ②にんじんは千切りに、油揚げは半分に切って細切りにする。
- ③研いたお米をお釜に入れ、調味料Aを入れて炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじんとひじきを加える。
- ⑤炒めたら水を入れ、調味料Bを加えたら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊いたご飯にひじき煮を混ぜたら出来上がり。



10月のクッキングはひまわり組で
スイートポテト作りをしました！

どれにしようかな？と
それぞれ好きな型を
楽しそうに選んでいました♪



みんなで上手に作る事が
できました！

きれいに型を
抜くことができました。



10月誕生会メニュー



ケーキ (ハロウィンの
カップケーキ)

