



簡単人気メニュー



鶏の塩麩焼き

<材料 4人分>

鶏もも 8切れ
唐揚げ用サイズ
塩麩 大さじ1

付け合わせ
トマトやきゅうりなど
適量



<作り方>

1. 鶏もも肉と塩麩をポリ袋に入れて、軽くもみながら塩麩をなじませそのまま30分ほど漬け込む。
2. 鉄板に1を並べて、180度に熱したオーブンで15分ほど焼く。
(油をひいたフライパンで焼いても美味しくできます。)
3. 付け合わせをお好みに切って準備する。
4. 2と3をお皿に盛り付ける。

☺レシピを秘密にしたいほど手軽に作れるのに、子ども達に大人気のメニューです。
鶏肉がしっとり仕上がり食べやすく、暑い夏にもさっぱり美味しく食べられます。
ポリ袋を使うと、手が汚れず、洗い物も出ずにおすすめです。
お子さんと一緒にクッキングするのもおすすめな一品です。

夏のナムル

<材料 4人分>

オクラ 4本
もやし 120g
人参 小1/2本
A { ごま油 小さじ2
醤油 小さじ2
さとう 大さじ1
すりごま 小さじ1



<作り方>

1. 人参は3cm位の拍子切りにする。
2. 1とオクラ、もやしを一緒に茹でて、湯をきる。
3. 2で茹でたオクラを輪切りにする。
4. ボールにAを入れ、混ぜ合わせてタレを作る。
5. 2・3が熱いうちに4に入れて混ぜ合わせ、味をしみ込ませながら冷ます。

☺保育所で人気のナムルは、色々な野菜でアレンジできます。
オクラを輪切りにすると、星型になってかわいく仕上がります。



旬の夏野菜を食べましょう！

暑い日が続いていますが、保育所の畑では、きゅうり、ナス、パプリカ、オクラなどカラフルな夏野菜たちが元気に育っています。

季節をとわず、どんな野菜も手に入る時代ですが、“旬”があることは変わりません。野菜は“旬”が一番美味しいうえに、栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。

例えば、夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、疲労回復や食欲増進を促してくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いため手軽に補給できるのも嬉しいですね。

親子で旬の夏野菜を味わい、元気に夏を過ごしましょう。

