



簡単人気メニュー



ポークビーンズ

〈材料 4人分〉

じゃがいも	1個
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
大豆水煮	120g
豚肉	60g
マッシュルーム	2つほど
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1弱
中濃ソース	小さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
塩	少々

〈作り方〉

1. 豚肉は細切り、じゃがいも、人参、玉ねぎは1センチ角に切る。
2. マッシュルームも1センチ角に切る。
3. 鍋を熱して油を入れ、1を入れて炒め、臭がかぶるくらいに水を加えて煮込む。
4. 3の野菜が柔らかくなったら、水煮大豆、マッシュルーム調味料を加えて、味を整える。

☺マッシュルームでなく他のきのこでも美味しくできます。
ケチャップとソースの絶妙なバランスで、子ども達の食がすすむメニューです。



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。



|