



10月



中川小桜愛児園
2024年 9月

先月の献立で人気だったメニュー

千ゲン菜の海苔和え

材料 (5人分)

- ・千ゲン菜(200g)
- ・人参(50g)
- ・ちくわ(40g)
- ・醤油(15g)
- ・砂糖(10g)
- ・粉末状かつおだし(10g)
- ・細切のり

作り方

- ①千ゲン菜を2~3cm、人参をせん切り、ちくわを半月スライスにそれぞれカットします。
- ②千ゲン菜、人参、ちくわをお湯で湯通し、ザルにあげ流水で冷まします。
- ③水気を取ったら、醤油・砂糖・かつおだしをそれぞれ入れて混ぜ合わせます。
- ④最後に細切のりを好みの量をふりかけ、混ぜ合わせたら完成です。

さわやかな秋風を感じる
気持ちの良い季節がやってきました。
昼夜の温暖差がある季節なので、
健康面にお気を付け下さい。

* 秋の食材について

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など秋を表す言葉はいくつもありますが、食欲の秋という言葉がある通り、秋は食べ物を美味しく頂ける季節です。

* 秋が旬の食材

- ・ なす
- ・ さつまいも
- ・ ごぼう
- ・ さといも
- ・ ぶなしめじ



*クッキング保育 チョコフレッツェル
たんぽぽ組
生地を細く伸ばして形を整えよう