こどもの森2023年度4月メニュー

「かんたん、おいしい、お菓子付き春メニュー」

進学、進級おめでとうございます。

こどもの森にも新しいお友だちを迎えます。新しい環境に慣れながら、日々の食事を大切に楽しんでいきたいですね。クッキングがその手助けになればと思います。

今回のメニューは、お楽しみの要素も入れてみました。桜餅風のピンクの皮であんをはさんでみましょう。

ごはんに入れるちりめんじゃこは、地域によって春と秋に旬があります。「ちりめん」「しらす」など煮沸後の乾燥度(水分率)によって呼び名・商品が変わりますが、関東では「しらす」関西では「ちりめん」と呼ぶ場合もあるようです。

小魚はカルシウムが多く含まれており、骨を育てるためには大豆製品や乳製品と共に積極的にとりたい食材です。

体をより活発に動かす季節、春の食材パワーをいただきましょう。

【お知らせ】

新年度継続・入会ありがとうございました。おかげさまで両コース満員になりました。もし興味のある方のお問い合わせがありましたら、キャンセル待ちとさせていただき空きが出たときにご連絡しますので、お知らせください。

お楽しみ　米粉の桜餅風（こめこ　さくらもちふう）

＜材料＞こども4人分(8個)
米粉……40g
片栗粉……12g
いちごジャム　大さじ1
豆乳……80ml
油……　少々
あんこ……40g
バナナ……1/4本

＜作り方＞
①ボウルに米粉、片栗粉、いちごジャム、豆乳を入れ混ぜ合わせる
②フライパンをあたためて油をひき、火からおろして①を1/8入れ、丸くスプーンで広げる(直径6～8センチくらい)(8枚焼く)
③フライパンを火に戻して表面が乾いたら裏返し、火を止める
④あんは、バナナを細かくしてあんこと混ぜる
⑤焼きあがった生地を広げたままにし、冷めたらあんをはさむ

オクラとじゃこのごはん（おくら）

＜材料＞こども4人分
うるち米……1.5合
水……330ml
オクラ……1本
ちりめんじゃこ小さじ2
うめぼし…少々(1/2個)

＜作り方＞
①米を軽く研ぎ分量の水を加え、ちりめんじゃこも入れて炊く
②オクラは塩で板すりしてからさっとゆでて、冷水にとり輪切りにする。うめぼしは種を取り、梅肉をたたいて細かくする
③ご飯が炊けたら②をまぜる

鶏肉とパプリカの炒め物（とりにく　ぱぷりか　いため　もの）

＜材料＞こども4人分
鶏もも肉……200g
A{おろしにんにく小さじ2
A{醤油……小さじ1
A{酒……小さじ1
パプリカ……1/4個
ピーマン……1/2個
しめじ……30g
片栗粉……大さじ1
油……小さじ1
B{砂糖　小さじ1
B{醤油　小さじ2
B{みりん　小さじ1

＜作り方＞
①鶏肉は一口大に切ってAになじませる
②パプリカ、ピーマンは細切りにする
③しめじは子房に分ける
④①をペーパーにのせて水気をとり片栗粉をまぶす
⑤フライパンに少量の油を入れ肉を炒める
⑥②③を加えて炒め、Bで味を調える

トマトと卵のかきたま汁（とまと　たまご　じる）

＜材料＞こども4人分
だし汁 500ml(かつお節2%・昆布10cm/1ℓ)
トマト……1/2個
玉ねぎ…中1/4個
卵……1個
醤油……小さじ1
塩……少々
片栗粉…小さじ1
水……大さじ1

＜作り方＞
①昆布とかつお節でだしをとる
②トマトはサイコロのざく切り
③玉ねぎは縦にうす切り
④鍋に出汁と③を入れて煮る
⑤醤油、塩で味をつけ、水溶き片栗粉を入れ加えてとろみを出す
⑥割りほぐした卵と②を加え、ひと煮立ちさせる