

キッチンだより

★3月号★

しののめ保育園

あっという間に一年が過ぎ、また春がやってきました。子どもたちはそれぞれに卒園や進級を控え、とてもわくわくしています。

今年度も3月は、らいおんさんが食べたいメニューを取り入れ、献立を作成しました。

からあげ、カレーライスはもちろん大人気！他にも、チャーハン、麻婆豆腐など、子ども達がいつもたくさん食べてくれるメニューが選ばれました。

3/23～27日のらいおんさんリクエストweekに入りきらなかったメニューは、他の日にちに入っています。

♥がついたメニューはらいおんさんがリクエストをしたメニューです。

中でもキッチンが驚いたのは、ピーマンの肉詰めが選ばれた事でした。お泊まり保育の夕食のピーマンの肉詰めが、印象に残っていたようです。

2019年度もあと一ヶ月あまり。子ども達の楽しい思い出になるといいですね！

○春の味わい、菜の花

お吸い物やお浸し、ちらし寿司などの彩りにピッタリの菜の花。

実は菜の花という特定の植物はなく、アブラナ科の食用品種のひとつ。

その種類はかぶ、キャベツ、白菜、ブロッコリー、ザーサイなど、多くの物があり、その他に観賞用や、菜種油用の品種があります。

冬から早春にかけてが旬で、花が咲き始めると味が落ちてしまうので、購入したら、できるだけ早く食べるのが美味しく食べるのに大切な事。

湿らせたキッチンペーパーで包むと、冷蔵庫で2～3日保存できます。独特のほろ苦さが特徴の緑黄色野菜で、身体の抵抗力を高め、風邪や貧血の予防にも効果があります。

3月の献立では、すまし汁やちらし寿司、お浸しに使用しています。

ご家庭でもぜひ、春の味わいを楽しんでくださいね！

<クッキング>

めばえ

6日（金）ひじきのマヨサラダを作ろう！

12日（木）菜の花のお浸しを作ろう！

16日（月）わかめの酢の物を作ろう！

17日（火）せりの白和えを作ろう！

25日（水）セロリと大根の昆布和えを作ろう！

つぼみ・みのり

11日（水）粉ふき芋を作ろう！

19日（木）マカロニサラダを作ろう！

○菜の花のお浸し

（2人分）

・菜の花・・・1パック

・うすくちしょうゆ（なければ普通のしょうゆ）・・・20cc

・おかか・・・少々

作り方

・菜の花を茹で、食べやすい長さに切り、しょうゆ、おかかをかける。

菜の花を茹でる時のポイント

菜の花は茎が太く、つぼみと一緒にゆでると茹で上がりに大きな差がでてしまいます。

茎を先に熱湯へ入れ30～60秒（太さによります）。それからつぼみを入れ、約30秒ゆで、ざるに上げ、冷水で冷まします。

こうすることで予熱が入りすぎず、丁度良い茹で上がりとなります。

ここに辛子を加え、和えると辛し和えに。ピリリ、と大人の味わい。

さっと茹でた菜の花のツナとマヨネーズを加えると、子ども達にも

食べやすい味になります。さっと茹で、ベーコンと炒めるのもgoodです。

茹でるコツさえわかれば、バリエーションは沢山！