

# キッチンだより

★1月号★

しのめ保育園

今年もあとわずか！！2020年が終わりを迎えようとしていますね。

寒さもだんだんと厳しくなっていますが、子どもたちは日中まだまだ元気に園庭で遊んでいます！！

畑では大きな声で「ブロッコリー採れたよ！」と、みずみずしい色の野菜を持って満面の笑み！

クッキングをし始めたら、あお虫がによっきり顔を出していたので、畑にそっと戻しておきました。なんの幼虫だったのかな？

きれいに洗って、お塩の入ったお鍋でグツグツ♪茹でた後は、何もつけずに素材の味を満喫していました。

## 1月7日に、七草粥ってなんで食べるの？

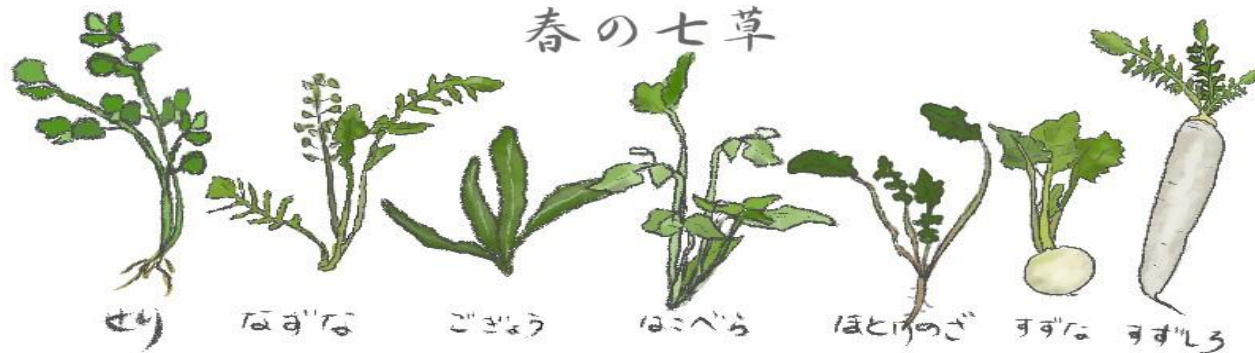
その年の「無病息災」「長寿健康」を願うためです。また青菜の栄養を摂るため、

さらに、お正月のご馳走で疲れた胃腸を労わると言う意味もあります。

今は、七草セットがお店で売っているので、気軽に作ることもできます。

7日(木)のらいおんタイムでクッキングを行います。

楽しみにしていて下さいね♡



### <クッキング>

めばえ

7日(木) 七草を買ってこよう！

19日(火) みかんを買ってこよう！

21日(木) ロマネスコを観察しよう！

22日(金) きゃべつをちぎろう！

29日(金) 塩麴のサラダを作ろう！

つぼみ・みのり

7日(木) 七草粥を作ろう！(らいおん組)

15日(金) カリフラワーのチーズソース焼きを作ろう！

18日(月) ターメリックライスとカレーを作ろう！

21日(木) ロマネスコを茹でてよう！

28日(木) おやつ塩焼きそばを作ろう！(らいおん組)

## 松風焼きを作ろう！！

おせちの定番料理です。

鶏ひき肉に味付けをして平らに焼き、羽子板状に切った形が

「末広がり」を表し、縁起が良いと言われています。

7日(木)の献立にも入っています！お家で作ってみて下さいね。

<材料2人分>

- ・鶏ひき肉 100g
- ・しょうゆ 少々
- ・長ねぎ 3cm位
- ・炒りごま・青のり 適量
- ・おろし生姜 少々
- ・塩 少々

- ①長ねぎをみじん切りにします。
- ②鶏ひき肉をよく練り、長ねぎ・塩を入れ混ぜます。
- ③鉄板にクッキングシートを引き、②を1cmほどに伸ばします。
- ④オーブンで、180度15分ほど焼きます。
- ⑤焼きあがったら、カットし醤油を表面に塗ります。
- ⑥醤油の上に、ごまと青のりをまぶせば出来上がり！！

