

1月21日(木)の献立より

ナシゴレン風

<材料 大人2人・子ども2人分>

ご飯	750g		
豚ひき肉	60g		
玉ねぎ	60g(中1/4個)		
ピーマン	40g(約1個)	☆しょうゆ	5g(小さじ1)
にんにく	1g	☆ケチャップ	20g(小さじ4)
なたね油	適量	☆オイスターソース	2.5g(小さじ1/2弱)



<作り方>

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切りにします。
- ② ☆の調味料を合わせます。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにくを炒めます。香りが出できたらひき肉を入れ炒めます。
- ④ ひき肉の色が変わったら玉ねぎ、ピーマンを加え炒めます。
- ⑤ 具材に火が通ったら②の調味料を加えて味を調えます。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を混ぜ合わせます。

お手伝いポイント!

ナシゴレンを器に盛りつけてみよう!
サラダと目玉焼きを飾り、おしゃれにワンプレート盛り付け♪



WITH では「2020 東京オリンピック・パラリンピック」を食から盛り上げようと、今年度は「世界の料理」をテーマにしています。1月は「インドネシア」です!

インドネシアってこんな国

ジャワ島やスマトラ島、バリ島など 17000以上の島々からなる世界最大規模の島国です。首都はジャワ島のジャカルタ、国土面積は日本の約5倍もの大きさになります。300以上の民族からなる多民族国家のため、郷土料理も様々です。

食文化

インドネシア料理とはジャワ料理やパダン料理など各民族の郷土料理の集合体で、厳密にはインドネシア料理は存在しません。日本でもお馴染みのナシゴレンは「ジャワ風」が一般的です。

味のきめ手は...

インドネシア料理に欠かせない食材といえば、ケチャップマンス(しょうゆのような調味料)、サンバル(チリソースの一種)などがあります。辛いだけではなく甘みとコクを楽しめるのがインドネシア料理の特徴です。

12月の食育風景

中国料理について学びました。身近な料理に子どもたちも「食べたことある〜!」と興味を持って様子が見えました。



旬のちぢみほうれん草を観察しました。違いを見つけられたかな?

ういす南柏保育園



ういす川口西口保育園



チャーハン作りのお手伝いです。

ういす日進駅前保育園

12月は中国(四川)を紹介



ういす成田東保育園

四川料理「担々麺」を食べやすく豆乳を加えてアレンジしました。コクが増し、ラー油をかけてもオススメです。

~冬の野菜~

冬野菜の特徴は、野菜に含まれる水分が寒さで凍ることがないよう、水分量を減らし、自ら糖度を高めることで「甘さ」が増し栄養価がアップします。また、冬野菜にはビタミンやカロテンが豊富にふくまれているものが多く、免疫力を高め風邪予防にも効果的です。

~冬野菜クイズ~

冬に美味しくなる「大根」の花はどれでしょう?



1月7日は七草を食べよう!

早春にいち早く芽吹く若芽は邪気を払うと言われており、無病息災を祈って1月7日に「春の七草」を食べるようになりました。保育園では食べやすいように七草入りのおにぎりにして提供します。春の七草言えるかな?

春の七草



旬の食材で免疫力アップ

1月の食材は「大根」です!



WITH マガジンで毎月の旬の食材を使ったおすすめレシピを紹介しています。

是非ご覧ください♪