

もぐもぐ

令和3年8月 ひよこ乳児保育園



夏野菜をとろう！

水分やビタミンが豊富に含まれている夏野菜。
たくさん味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃腸を高めましょう。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、
血圧を下げます。
消化促進疲労回復に働きます。

緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、
体の調子を整えて、
むくみを解消します。

紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体の
ほてりや炎症を緩める
効果があります。

中華きゅうり

〈材料〉 4人分

きゅうり	1本
塩	小さじ1
ごま油	少々
酢	20cc
★ みりん	30cc
醤油	40cc

〈作り方〉

- ① きゅうりは細長く切り塩をふっておく。
- ② ★の調味料を鍋に入れ加熱する。
- ③ ②に水気をきったきゅうりを入れ煮立ちする。

保育園の人気メニュー

今回は、子どもたちに人気のメニューです！
季節の野菜を加えると、ご家庭でも、ぜひ作ってみてくださいね。



カレーライス ◎保育園のカレールウは手作りです！

〈材料〉 4人分

豚肉	200g
すりおろしりんご	1/2個
A 酒・塩	適量
カレー粉	小さじ1
人参	中1本
玉ねぎ	大1個
じゃが芋	大2個
トマトホール	1/2缶
にんにく・しょうが	適量
バター	大さじ3
油	大さじ1
小麦粉	大さじ6
洋風スープ	少々
水	5カップ
カレー粉	小さじ2
B 中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
醤油	小さじ1
酒	小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は細切りにしAの調味料と一緒に混ぜておく。
- ② 人参・じゃが芋は一口大に切り玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にバター・油を入れて熱しにんにく・しょうが・玉ねぎを入れて茶色く色がつくまで炒める。
- ④ ②①を入れて炒める。炒めたらトマトホールを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④に小麦粉を入れ、焦げないように気をつけながら火にかける。
- ⑥ Bを入れて味を調べ、牛乳を入れて煮る。