

保育園の調理さんが考えた☆

親子で もいもいクッキング



今号では、夏を元気に過ごすため、栄養満点の保育園の人気メニューをご紹介します。
親子で盛り付けなどを楽しめますので、ぜひお子さんと一緒にご家庭でもお試しください！

《ご紹介するメニュー》 夏野菜のドライカレーとあじさいゼリー



◆夏野菜のドライカレー◆

〈材料〉4人分 (大人2人、子ども2人)

| | |
|----------|------|
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・にんにく | 1かけ |
| ・しょうが | 1かけ |
| ・豚ひき肉 | 250g |
| ・玉ねぎ | 大1個 |
| ・トマト | 大1個 |
| ・なす | 中2個 |
| ・ピーマン | 1個 |
| ・ローリエ | 1~2枚 |
| ・塩 | 小さじ1 |
| ・ガラムマサラ | お好みで |
| ※・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・ウスターソース | 小さじ2 |
| ・ケチャップ | 小さじ2 |
| ・飾り用にんじん | お好みで |

〈作り方〉

- ① なすは5mmのイチョウ切りにし、水にさらしてアクを抜いたら、水気をきっておく。
- ② トマトは湯むきして皮を切り、荒く刻む。にんにくとしょうが、玉ねぎとピーマンはみじん切りにしておく。
- ③ サラダ油を引き、みじん切りにしたにんにく、しょうがを焦がさないように炒める。
- ④ ③にひき肉を加えて色が変わるまで炒めたら、みじん切りにした玉ねぎを入れ、よく炒める。
- ⑤ なすとローリエを加え、なすがしんなりしたらトマトとみじん切りのピーマンをいれ、強火で水気を飛ばしながら炒める。
- ⑥ ※の調味料を入れ5~6分炒め、水気が飛んだらローリエを取り出してカレールーの完成。
- ⑦ 飾り用のにんじんスライスを皿に並べレンジで1分加熱し、好きな形に型抜きをする。
- ⑧ カレーをお皿に盛り付け、お子さんと一緒に型ぬきにんじんを飾り付けたらできあがり。

【調理過程】



① 材料



② なすは水にさらす



③ 刻んだ材料



⑥ 水気が飛んだら完成



⑤ 刻んだ残りの野菜とローリエ、調味料を入れて炒める。



④ にんにく、しょうがを炒めたらひき肉と玉ねぎを入れさらに炒める。



夏野菜を食べて暑さに負けない体に！！



- ◆なす・・・体を冷やす効果があるので、夏場にはのぼせを防ぎます。
- ◆トマト・・・ビタミンCをはじめビタミン類が豊富です。リコピンには血行促進の効果もあります。
- ◆ピーマン・・・血液をサラサラにする効果があります。加熱することによって臭みが軽減されます。



☆あじさいゼリー☆

＜材料＞ 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・100%ぶどう果汁 400cc
- ・砂糖 60g
- ・粉寒天 4g
- ・水 100cc
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・果物 りんご、すいかなど
お好みで

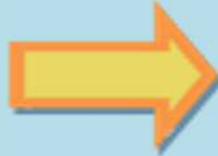
＜作り方＞

- ① 粉寒天を水でふやかしておく。
- ② ①にぶどう果汁を加えて火にかけ、沸騰したら、砂糖を加えて1～2分煮詰める。
- ③ ②を型に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まった寒天をさいの目に切り、ヨーグルトの上に盛り付ける。
- ⑤ お子さんと一緒に好みの果物で飾り付けを楽しみましょう。

【調理過程】



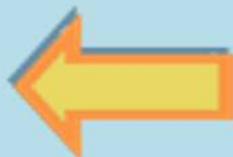
① 材料



② 冷蔵庫で冷やした寒天



④ お子さんと飾り付けを楽しみましょう。



③ さいの目に切った寒天とトッピング用のフルーツ



夏には水分も栄養もたっぷりの果物を食べましょう♪



- ◆リンゴ・・・「1日1個のりんごは医者いらず」といわれているほど栄養価が豊富です。
- ◆スイカ・・・水分がたっぷりでカリウムも含まれていることから、疲れを癒し、夏バテの防止になります。