

## 旬の食材（大根）

春の七草「すずしろ」として親しまれてきました。葉に近い部分はかたくて水分が少ないのでサラダや炒め物に、真ん中の部分はやわらかくてみずみずしいのでおでんなどに適して

います。根の先のほうれん草の味噌汁は苦味が強く、薬味のおろしに向いています。

## 今年2回目のクッキング豚汁作り、大成功。

大根、人参、じゃが芋、ごぼう、こんにゃく、しめじ、豆腐、ねぎを入れて具たくさん豚汁を作りました。自分たちでピーラーで皮むきをしたり包丁で切ったりして作ったので喜んで食べました。

米とぎは3,4,5歳児が米を流さないように静かに行いました。包丁、ピーラーの使い方が上手になったのでお家でもお手伝いをさせてみて下さいね。

## 1月きゅうしょくだより

### もちを使っていない料理はどれでしょうか？

- ① お雑煮    ② お汁粉    ③ くず湯

答え ③番

\*お雑煮は醤油や味噌などで味付けしただし汁の中にもちが入ったものです。くず湯はくず粉を溶いた飲み物で、体を温める働きがあるとされています。

### ヤーコンサラダ

材料（1人分）

ヤーコン40g    コーン7g    胡瓜7g    人参3g  
マヨネーズ8g    塩・こしょう少々

作り方

- ① ヤーコンと人参・胡瓜をせん切りにして茹でる。
- ② ①とコーンをマヨネーズ・塩・こしょうで和える。  
\*ヤーコンは茹でると色が灰色に変色しますので酢水につけて使っていいです。

（保育園は食材を湯通す必要があるためです。）