

旬の食材（カリフラワー）

ブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、キャベツや白菜などの仲間です。日持ちせず、白い部分が変色しやすいので、すぐに食べない場合は下ゆでして冷凍保存するのがおすすめです。グラタンやシチューの具にすると、ほくほくして美味しいです。保育園ではカリフラワーサラダして食べます。

鬼おにぎりを作ります。

おにぎりをつくるのが上手になった子どもたちです。丸形、三角形、四角型に作り、目、鼻、口、髪の毛を色んな食材で飾り鬼おにぎりを作りたいと思います。どんな顔が出来るのか？楽しみです。食べて悪い邪気を追い払い健康に過ごせるように願いたいと思います。



お家でも作ってみて下さい。

2月きゅうしょくだより

「おはなし」の中に出てくる食べ物は何でしょうか？

- | | |
|------------|-----------|
| ① ねずみのすもう | (おもち) |
| ② おむすびころりん | (おにぎり) |
| ③ 白雪姫 | (りんご) |
| ④ さるかにがっせん | (かき) |
| ⑤ ぐらとぐら | (ホットケーキ) |
| ⑥ はらぺこあおむし | (ケーキ、アイス) |

大豆ハンバーグ

材料（1人分）

大豆5g 豚挽肉30g 玉ねぎ30g 人参10g
卵10g パン粉3g ケチャップ5g ソース2g
塩・こしょう少々

作り方

- ① 大豆は茹でて細かく切る。玉ねぎ・人参をみじん切りにして炒める。
- ② ①に豚挽肉、卵、パン粉、塩・こしょうを加え生地を作る。
- ③ 小判型に作り180度の油で揚げる。