

8月食育だより

夏野菜カレークッキングを計画しています

畑で収穫した野菜を調理してカレーに入れて作ります。

1歳～5歳児まで年齢に応じてできる作業をします。野菜洗い、ピーラーで皮むき、包丁で切る、ミニトマトを潰す事をします。カレーの上に、野菜を使ってお花模様にトッピングするのが楽しみです。じゃが芋がたくさん収穫できたので「ゴロゴロ」入れて味わいたいと思います。

旬の食材（ナス）

長さや形はさまざまで、京都の賀茂ナスなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは長ナスですが、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油と相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆ナスなどの炒め物やパスタ・カレーの具などにも向いています。

酢豚に入れてある果物は何でしょうか？

- ① パイナップル ② マンゴー ③ キウイ

答え ①番

パイナップルに含まれる酵素には、肉のたんぱく質を分解し、肉を軟らかくする効果があります。

保育園でもパイナップル入り酢豚があります。パイナップルも甘くなり食べやすくなります。

高野豆腐の肉味噌グラタン

材料（一人分）

高野豆腐 4g 豚挽肉 25g 玉葱 12g 油少々
砂糖 2.2g 酒 3.8g みりん 2.2g 醤油 0.8g
味噌 2.2g 生クリーム 12g 溶けるチーズ 8g

作り方

- ① 高野豆腐は水につけて戻し、切る。玉葱を切る。
- ② フライパンに油を熱し、挽肉、にんにく、玉葱を炒める。
- ③ 調味料を加えて味がなじんだら、高野豆腐を入れ、水気がなくなるまで炒め、味を整える。
- ④ アルミカップに②を入れ生クリームとチーズをのせて焼く。