



焼きなす、炒め物、揚げ物、田楽などいろんな食べ方がありますが…

なすのミートグラタン

「ナスニン」と呼ばれる色素には、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。



- ① なすは輪切りにし、水にさらす。水気をきり、フライパンで油、塩・コショウで炒める。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、挽肉、玉ねぎを入れ炒める。トマトピューレ、ケチャップ、ソースを加え、少々煮込む。(ミートソース完成☆)
- ④ アルミカップに①、③を入れ、とけるチーズを散らす。190～200℃に温めたオーブンで5～7分程度焼く。チーズが溶けて、全体がこんがりしたらできあがりです♡

材 料	4 人 分	玉ねぎ	150g
な す	200g	トマトピューレ	100g
塩・コショウ	適量	ケチャップ	20g
油	適量	中濃 ソース	10g
豚挽肉	60g	とけるチーズ	適量

豆ごはん



- ① グリンピースは下茹でしておく。
- ② 米をとぎ、分量の水を入れ30分程おく。
- ③ ②に①、酒、塩を入れて炊く。

材 料	4 人 分
精白米	1.5合
グリンピース	50g
酒	15g
塩	少々

7月12日(水)の

「ほかほかごはんの日」に、園で収穫したえんどう豆と市販のグリンピースを使って「豆ごはん」を炊きました。子どもたちにとって、自分たちで育てた食材は、やはりひと味もふた味もおいしく感じるようです(*_*)

来月のカレークッキングも楽しみです♡

