

いただきます ごちそうさま



夏も近づき、だんだんと風が気持ち良い季節になりましたね。

先月のクッキング教室では、園児のかわいらしい笑顔で、私たちの心もほっこり♪たくさんの元気をもらいました(*^_^*)。今年度は初回から火を使いましたが、みなさん落ち着いて加熱調理をしてくれて助かりました。今年度も色々なメニューにチャレンジしていきたいと思います(*^_^*)。

また、クッキングではお家の方へのお土産で、調理作品をお持ち帰りしています。

これから食中毒の心配も出てきます。必ずお早めにお召し上がりくださるようご注意ください。



今月の食育情報

今日は何の日？

7月10日は
納豆の日



「な(7)とう(10)」の語呂合せが由来で、1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大のため定めたのが始まりです。1992年に全国納豆協同組合連合会が改めてこの日を「納豆の日」と定め、全国的な記念日になりました。朝ごはんに納豆を食べるのはいかがでしょう。



食育クイズ

Q 土用に食べるとよい食べものは？

- ①うどん ②そば ③ラーメン

A 正解は①。夏の土用はうなぎ以外にも「う」のつくものを食べるとよいとされ、うどん、うり、梅干しなども食べられています。ほかに黒いものもよいとされ、土用しじみなどもあります。



本日のレシピ紹介

夏野菜たっぷり千千ミ

■材料■★千千ミ(2人分)★

●千千ミの生地●

- ニラ …… 1/2袋
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 人参 …… 適量
- コーン …… 適量
- 好きな野菜 …… 適量
- ☆水 …… 100cc
- ☆小麦粉 …… 50g
- ☆片栗粉 …… 40g
- ☆鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ☆醤油 …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 適量

●つけだれ●

- しょうゆ・酢 …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- ラー油 …… お好みで

■作り方■

★夏野菜たっぷり千千ミ★

【1】玉ねぎ…薄切り、ニラ…3cm長さ、人参…千切り、好きな野菜…適宜に切る。



【2】☆の材料を合わせ、【1】を加え、混ぜ合わせる。

【3】フライパンにごま油を熱して【2】を流し入れ形を整える。

中火で焼き色がつくくらい焼く。

【4】焼き色がいたら、ひっくり返し、

フタをして数分焼き色がつくまで焼く。

【5】フタをとり1~2分、裏表カリッと焼いたらできあがり。

【6】混ぜ合わせた「つけだれ」につけながら食べます。

※旬な野菜を使いカラフルに仕上げても

楽しいですね！



本日の「まごわやさしい」…や(野菜)→ニラ・玉ねぎ・人参・コーン、ご(ごま)