

いただきます ごちそうさま

1 いちがわ

いよいよ新しい一年が始まりました。年長の皆さんは4月には小学校入学、と楽しみが多い年になりますね。

さて、今年度の高校生とのクッキング教室は本日で最終となります。今年度も園児の皆さんのやる気と元気に助けられ、楽しいクッキング教室となりました。ご協力いただいた赤前こども園の先生をはじめご家庭の皆様には感謝申し上げます。



最後のクッキング教室は「恵方巻き」です。節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず、願いを思い浮かべながら丸かじり(丸かぶり)するのが習わしとされています。今年は西南西(やや西)です。今年は**2月2日**が節分です！ご家庭でも、具材を工夫して、オリジナルの恵方巻きを作ってみてくださいね♪



クッキングの思い出

♪ 1年間ありがとうございました♪
宮古水産高校3年食物科一同



本日のクッキングレシピ紹介

恵方巻き(太巻き寿司)

■材料■ 4本分

☆酢飯 (2.5合分)

米 (2.5合)、酒 (大さじ2)
昆布 (5cm)

☆合わせ酢

米酢 (大さじ3)、砂糖 (大さじ2)
塩 (少々)

☆焼き海苔・・・4枚

☆具材 (七福神にあやかって7種お好みで)

卵焼き、干し椎茸、でんぷ、きゅうり、
三つ葉、ほうれん草、かんぴょう、
にんじん、とびっこ、高野豆腐、
カニかまぼこ、たくあん・・・など
↑本日は、太字の材料です

■作り方■

〈下ごしらえ〉

干し椎茸を水で戻す。かんぴょうを下ゆでし、しいたけは水で戻す。きゅうりを塩で板擦りする。ほうれん草は塩茹でする。長さのあるものは海苔の幅に合わせて細切りに、それ以外の材料も適宜切っておく。かんぴょう、しいたけと一緒にだし汁(450ml)、醤油(大さじ3)、みりん(大さじ3)、砂糖(小さじ1)で煮る。

①米は、分量の酒と昆布と一緒に炊き、

30分程度おいておく。

②酢飯を作る→ごはんに合わせて酢を回し入れ、

切るように混ぜる。扇ぐとつやが出る。

③奥から2~3cmほどの海苔を残して、平らに酢飯のをせる。

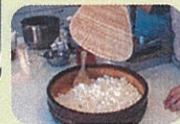
④広げた酢飯の中央部分に、積み重ねる感じで具材のをせる。

⑤手前と奥のごはんの端を合わせるように巻く。

⑥残りの海苔を巻き込んで、まきすの上からしっかりと押さえ整える。

⑦左右から具材を手で押さえ入れて込む。

⑧海苔がしっかりとくっついていることを確認して、出来上がり。



バランスのよい食事を

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をとるかによって栄養価も違いますので、**主食、副菜、主菜、汁物の4つのおさら**を並べることが心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



今月の4つのおさら献立例 (秋の献立)

みどりのおさら

副菜

かぶの梅おかかあえ

- 材料 (子ども1人分)
かぶ … 40g (1/2個)
かぶの葉 … 10g (1/10束)
梅干し (種なし) … 3g (1粒)
みりん … 2g (小さじ1/3)
かつお節 … 1g



●作り方

- 1 かぶは厚さ約7mmのいちょう切り、葉は小口切りにして、それぞれさっとゆで、水気を切る。
- 2 梅干しは包丁で細かく叩き、煮切ったみりんとかつお節を混ぜ合わせ、①をあえる。

エネルギー (子ども1人分) **20 kcal**

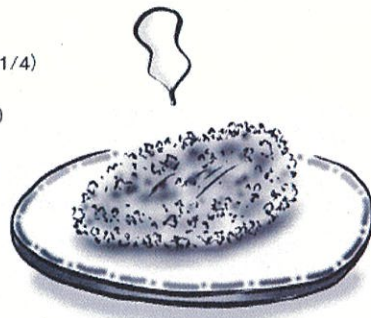
たんぱく質	1.3g
脂質	0g
カルシウム	37mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1g
塩分相当量	0.7g

あかのおさら

主菜

鶏肉のカリカリ焼き

- 材料 (子ども1人分)
鶏もも肉 … 40g (1切れ)
A | しょう油 … 1.5g (小さじ1/4)
酒 … 1.5g (小さじ1/4)
みりん … 1g (小さじ1/6)
コーンフレーク … 5g
サラダ油 … 1g (小さじ1/4)



●作り方

- 1 鶏もも肉はAに約20分漬けておく。
- 2 コーンフレークをポリエチレン袋に入れ、めん棒などで細かく砕き、①にまぶす。
- 3 ②を油をひいた天板に並べ、170℃に予熱したオーブンで12～15分、火が通るまで焼く。

※焼き時間は、切り身の厚さによって加減してください。

エネルギー (子ども1人分) **134 kcal**

たんぱく質	7.4g
脂質	8.7g
カルシウム	3mg
鉄	0.4mg
食物繊維	0.1g
塩分相当量	0.3g

さいろのおさら

主食

豚肉とれんこんのスパゲッティー

- 材料 (子ども1人分)
スパゲッティー (乾麺) … 50g
玉ねぎ … 20g (1/10個)
れんこん … 20g
豚肉ロース薄切り … 20g
にんにく … 0.15g
オリーブ油 … 2g (小さじ1/2)
A | しょう油 … 2g (小さじ1/2)
塩 … 0.2g



●作り方

- 1 スパゲッティーは1/2に折り、塩 (分量外) 少々を入れてゆでる。
- 2 玉ねぎは厚さ5mmの薄切り、れんこんは厚さ1cmのいちょう切り、豚肉はひと口大に切る。にんにくは細かきみじん切りにする。
- 3 鍋ににんにく、油を入れて弱火にかける。
- 4 香りが出てきたら、火を強めて玉ねぎを加え、しんなりしたら豚肉とれんこんを入れて、火が通るまで炒め、Aで味を調える。
- 5 ゆであがったスパゲッティーと④をあえる。

エネルギー (子ども1人分) **282 kcal**

たんぱく質	10.8g
脂質	6.8g
カルシウム	19mg
鉄	0.9mg
食物繊維	2.1g
塩分相当量	0.5g

しろのおさら

汁

冬野菜のミネストローネ

- 材料 (子ども1人分)
玉ねぎ … 15g
にんじん … 10g
れんこん … 10g
里いも … 15g (小1/2個)
トマト (水煮缶) … 20g
ブロッコリー … 10g
ベーコン (うす切り) … 5g
オリーブ油 … 1g (小さじ1/4)
鶏ガラスープ … 100g (1/2カップ)
塩 … 0.4g



●作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、れんこん、里いも、トマトは1cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
- 2 ベーコンは0.5cm幅に切る。
- 3 鍋を熱して油をひき、ベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、れんこんを加えてさらに炒める。
- 4 里いもを加え、全体に油がまわったら、トマトと鶏ガラスープを加えて煮る。
- 5 野菜が軟らかくなったら塩で味を調える。

エネルギー (子ども1人分) **69 kcal**

たんぱく質	3g
脂質	3.3g
カルシウム	18mg
鉄	0.9mg
食物繊維	1.7g
塩分相当量	0.6g