いちごの5がつの台所便り

令和２年　４月３０日
縄瀬保育園　栄養士
宮田　里衣

新年度が始まって１か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。同時に疲れも出やすい時期でもあります。コロナウイルスで家にいる毎日で日々の献立を考えるのもつかれてしまいますよね。そんな時は、無理に凝ったものを作らないで楽しく、簡単な料理に挑戦してみませんか？

包丁要らずの簡単やみつきキャベツ

実家に帰った時によく母親が作ってくれたお手軽ナムルなんです♪ナムルはいろんな材料が入っていてなかなかむずかしいんです
これはやみつきになるのでみなさんにぜひたべてもらいたいとおもったので今回紹介します♪

○キャベツ	葉っぱの所を好きな量だけ手でちぎる
○鶏がらスープの素	お好みで
○あればゴマ油	お好みで（なくてもOK）

これで完成です。
色んな調味料を混ぜなくていいから洗い物も減るし、お父さんのお酒のあてにもなりますよ♪きゅうりでも代用できますよ♪

キャベツの食物繊維で便秘解消♪血圧が高めの方にゴマ油の適量摂取がおすすめです♪

毎月手作り弁当の日がありますが、
これから暑くなってお弁当が痛まないか心配ですよね・・・
そんな時は、、、、酢を効いたものを１品を入れるといいとなにかのテレビでみたことがあります♪これから試してみたいと思います♪

こんな時期に毎日味噌汁を作るのは大変ですよね・・・・夜も疲れているのに・・でも味噌汁飲みたいな～という時にぜひ☆
みそ玉を子どもと一緒に作ってみませんか？
材料はなんでもOK 好きなものをまぜてみましょう
（１食分の例）
・みそ　大１
・鰹節　小１
みそと鰹節を混ぜてラップにくるんで冷凍保存するだけ♪
冷蔵庫では約１週間、冷凍なら約１か月ほど保存可能なんだそうです♪

人参ドレッシング

・人参　　１本（約 140ｇ）
・玉ねぎ　１/２個（約 90ｇ）
・三杯酢　80ｃｃ（園ではみつかん簡単酢を使用しましたがご家庭にある三杯酢なら何でもOK）
・サラダ油　170ｃｃ（園ではなたね油を使用しました）
・濃口醤油　40ｃｃ
・砂糖　　15ｇ（大さじ１）
・塩　　５ｇ（小さじ１）
・ゴマ油　　10ｃｃ（小さじ２）
人参と玉ねぎを適当な大きさに切って
調味料すべてと合わせてミキサーにかけるだけ♪
※玉ねぎが辛いので食べる前日につくるか玉ねぎを水にさらして辛味をとってもよい。
手作りなので早めに消費してくださいね。

縄瀬保育園に来る前も同じ調理の仕事をしていましたが、とても不安でした。縄瀬保育園で子どもとたちが毎日、どのメニューも「りえさん、おいしい」と笑顔で言ってくれ、また、食の細い子が、お代わりをしてくれた時などとてもうれしいです。今ではこの仕事にやりがいを感じています。縄瀬保育園で、給食がつくれてよかったと思います。
これからも、楽しく私自身がわくわくしながら安心安全な食事を提供していきたいと思います。よろしくお願いします。