

6月の台所便り

縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

私の好きなお笑い芸人さんが、自粛期間中に『札幌一番塩ラーメン』でアレンジレシピを紹介していました！！

『サッポロ一番塩ラーメンアレンジかたやきそば風』

〈材料〉

- 札幌一番塩 1袋 ・札幌一番塩付属粉 1/2袋 ・だしパック（市販）1/2袋
- 野菜パック（市販）1袋（自宅にある野菜でもオッケーです。きゃべつ、もやし、人参など）
- 片栗粉 大さじ1 ・水 400cc ・ごま油 大さじ2

- フライパンに分量の水の半分を入れ、麺を入れて2分ほど蒸す。2分経ったら裏返してほぐしながら水分を飛ばし丸い形を作っていく。
- ごま油を小さじ1ほどフライパンのふちにかけて麺が固まるまで待つ。
- 固まったらひっくり返して皿へ載せる。
- 餡は野菜をごま油でいためて残りの水をいれ野菜が柔らかくなったらだしのもととサッポロ一番の粉を入れる。（味が濃いので半分に）
- 片栗粉でとろみをつけて麺にもったら完成！！

あんかけ焼きそば風になります。野菜たっぷりでお休みの日のお昼に子どもと作ってみて下さいね！

ご飯が進む！！ おすすめレシピ

給食で先生方に好評だったメニューをご紹介します♪

ひじき	2g
油揚げ	3g
人参	15g
ごま	(お好みで)
砂糖	2g
しょうゆ(濃い口)	3g
しょうゆ(薄口)	0.5g

- ひじきは水で戻して少し茹でる
- 油揚げは刻んで油抜きをする
- 人参は千切りにして茹でる
- 調味料を合わせて煮込むだけ

ひじきは骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷりですので女性の美容の見方と言われてます♪
ミネラルで髪、肌も健康に！！

～縄瀬保育園流梅干しのつけ方～

- 梅を収穫したらヘタをとります→園では爪楊枝で子ども達と取りました♪（子ども達でもヘタをとることができますよ）
- 洗って水気を切ったら分量を量ります
- 分量を量ったら分量ごとに分けて一晩水に漬けておきます。
- 翌日に水からあげて水分を切り、1キロに対して200gの塩を梅にまぶします。
- 塩をまぶした梅を園では瓶に入れました。
- 瓶に入れたときは何回か、その都度混ぜてくださいね。
- 2、3ヶ月したらしそをもんでまぜます……

しそのもみ方とそのあとの工程は次回の7月号でお知らせします♪お楽しみに♪

私も初めて梅を漬けました♪梅干しになるのがとても楽しみです♪

梅は疲労回復効果があります♪とっても疲れた日には梅を一粒食べてみては……♪

ひ・と・こ・と

5月になり、季節も過ぎたのでブロッコリーを出していないのですが、子ども達が、『なんでブロッコリーないの?』と聞いてきてくれます。また、『今日の給食なんですか?』と給食を楽しみにしてくれている様子を見ると、嬉しく感じます。これからも、食べ物に興味をもってくれるように工夫しながら作っていきたくと思います！！

私自信がわくわくしながら楽しく調理をすることでよりよい給食が作れるように頑張ります！！

