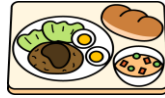




ほかほか

西綾瀬りりおっこ保育園
牛田
令和6年度4号



野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分に取ることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★ 菜汁の良さ

1. 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう?」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。

2. サラダより野菜がたくさん取れる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。

3. 作るのが簡単

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水切りがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば出来上がり!難しいレシピを見なくても作ることができます。

・味を決める



出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材をそろえま

・切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。

・煮る



子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初から全ての食材を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。



★ 菜汁をおいしくするコツ

1. 旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい!さらに、価格も安いので使い



3. ちょい足し食材でアレンジ

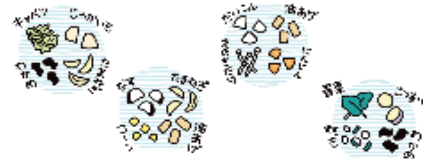
いつもの菜汁に、材料をひとつずつ足して、味、香り、コクが変化します。



★菜汁・具の組み合わせ

■ 和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ(又は塩、しょうゆ)で味付け



2. 甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘味が溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



4. 冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油揚げは、購入した時に切って冷凍保存しておく便利です。



■ 洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



牛乳くずもち

牛乳 200cc
片栗粉 35g
砂糖 20g

きな粉 適量
砂糖 適量

- ①牛乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかけてから泡立て器でかき混ぜる。
- ②少しもったりしてきたら泡立て器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③火からおろし、容器に移して平らに伸ばし、冷蔵庫で冷ます。
- ④③をひと口大に切る。
- ⑤きな粉と砂糖を同じくらいの量で混ぜ、牛乳くずもちにかけて出来上がり。

夏の野菜冬瓜に触ってみました。

子どもたちは、「なにこれ?すいかみたい」と不思議そうでした。



7月の誕生日プレート



7月の誕生日ケーキ
(七夕ゼリー)

