

たべもの通信

平成26年8月
発心保育園

暦の上では、立秋を過ぎましたが、まだまだ、残暑は続いています。
夏の疲れから食欲が落ちるころでもあります。そんな時こそ、彩り豊富、栄養いっぱいの夏野菜と油を上手に利用して暑さを乗り切りましょう。



ブルーベリー摘み



今年もたくさんの実をつけてくれました。
収穫したブルーベリーを一人ひとり計測！
ドキドキしながらはかりを見つめる子ども達
チャンピオンになると大喜び！
この頃は、食べるのもそこそこにブルーベリー
摘みチャンピオンを目指し、収穫をする子ども達です。



美味しいジャムが
できました。

子ども達に人気の夏野菜のメニュー紹介！

今回は、夏野菜のきゅうりとピーマンを使った人気メニューのレシピを紹介します。
簡単に手早くできますので是非、作ってみて下さい。

【ピーマンの塩麴炒め】

材料

ピーマン	3個
塩麴	大1
かつお節	一つまみ
油	適量

作り方

細切りにしたピーマンを油で炒めます。
ピーマンに火が通り、しんなりしたら火を
止めて、塩麴とかつお節を入れて混ぜれば
出来上がり。ご飯のお供に最適。

【鶏肉ときゅうりのご飯】

材料

ご飯	1合
鶏むね肉(皮は使いません)	50g
しょう油・みりん	各小さじ1
きゅうり	1/2本

作り方

ご飯は、酢飯にしておく。
鶏肉は、1cm位のサイコロ状に切り、しょう油
みりんで煮る。きゅうりは、薄い輪切りにする。
鶏肉ときゅうり、ごま(適量)を酢飯に混ぜたら
出来上がり。彩りに煎り卵をいれてもOk！