







10月20日 たんぽぽクッキング フルーツゼリー作り♡

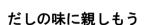
秋も深まり、寒い季節がやってきます

これからの季節は、朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体つくりをしていきましょう。

自の食材

れんこん

冬に収穫されるれんこんは、粘りと甘みが強いのが特徴です。煮物や揚げ物のほか、スライスしてサラダや酢の物にも使えます。古くなると乾燥して切り口や穴の中が変色してくるので、表面につやがありずっしり重みのあるものを選びましょう。



和食に欠かせない「だし」にはうま味と 香りがあり、食事のおいしさを引き立て てくれます。鍋料理や温かいうどんなど だしを使った食事がおいしい季節です。



Aみそ 3g

醤油 1g

ゆず果汁2g

砂糖 1g みりん 2g

酒 2g ほうれん草 10g

バター 0.3g





鶏肉のゆずみそ焼き 子ども1人分

鶏もも肉(皮つき)50g 1・鶏肉は一口大に切る。

- 2・ボールにAを入れて混ぜ合わせ、1を20分くらい漬ける。
- 3・クッキングシートをしいた天板に2を並べ、220℃に予熱 したオーブンで12分ほど焼く。
- 4・ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞り、長さ5cm に切り、バターでさっと炒める。

エネルギー127kcal たんぱく質9.1g 脂質7.6g カルシウム12mg 鉄0.7mg 食物繊維0.6g













10月31日 勝目保育園にスーパーマリオとおちゃめなおばけが お菓子を持って遊びにきたよ!! 「トリックオアトリート」 上手に言えたね♡♡



