

旬の食材の紹介

夏の旬の食材を紹介します。ご家庭での食事作りの参考にしてみてください！

☆トマト

この時期のトマトは、みずみずしく、暑い夏に体を冷やす作用があります。美味しい時期に生のトマトを味わってみてはいかがでしょうか。

保育園では・・・

- ・ラタトゥイユスパゲッティ
- ・トマトサラダ

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

トマトサラダ

暑い時期にさっぱりとしたトマトサラダは、夏におススメです。サラダに入れるレタスをお子様と一緒にちぎってみてはいかがでしょうか？お子様もお手伝いが楽しくなって、よりいっそう美味しく食べられるのではないのでしょうか！

<材料> 4人分

- ・トマト……………2個
- ・レタス……………1/4個
- ・きゅうり……………1本
- ・ハム……………3枚

A [りんご酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2]

作り方

- ① トマトは湯むきして、横半分に切り種を出す。
レタスはひと口大にちぎる。
きゅうりとハムは千切りにする。
- ② A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①と②を和える。

memo

お野菜は、この他にも好みで茹でたにんじん・コーン・もやしなどを入れても美味しいです。
ドレッシングの味は、塩で整えてください♪

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

鶏肉のトマトソース煮

夏野菜の中でも真っ赤なトマトはおなじみの野菜ですが、ちょっと苦手…でもケチャップは大丈夫、ということはありませんか？見た目は大変身しているけれど、「食べることができたね！」とお話できるメニューのご紹介です。

<材料>4人分

・鶏胸肉…500g ・塩こしょう…少々 ・小麦粉、油…適量

[トマトソース]

・トマト…中2個 ・玉ねぎ…1個 ・トマト水煮缶…1缶
・ピーマン…2個 ・パプリカ…1個 ・人参…中1本
・アスパラ…1束 ・塩…小さじ1 ・固形コンソメ…1個
・ケチャップ…大さじ1 ・砂糖…小さじ1
・しょうゆ…少々 ・油…適量

memo

玉ねぎの皮むき、ピーマン、パプリカの種だしをお手伝いしてもらいましょう。玉ねぎの皮むきは子どもに人気のお仕事です♪

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうを振る
- ② トマトソースを作る。トマトは湯むきしてざく切りにする。玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参はみじん切りにする。玉ねぎ以外は下ゆでをする。アスパラは斜め切りにしてやわらかくなるまで茹でる
- ③ フライパンに油をひき玉ねぎをよく炒め、トマトの水煮缶、ざく切りにしたトマトをつぶしながら加える。パプリカ、人参を加えさらに炒め、水をひたひた位、固形コンソメを入れて中火で10～15分煮る
- ④ 下味をつけた鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、少し焦げ目がつく位に焼く
- ⑤ ③が煮えたら調味料を加え、④の肉をソースの中に入れ全体を混ぜながら煮る
- ⑥ 肉とソースがからまったら、最後にピーマン、アスパラを加えてできあがり！

旬の食材の紹介 5月その1

旬の食材を紹介します。ご家庭での食事作りの参考にしてみてください！

☆じゃがいも

この時期に出回っている新じゃがは、皮が薄く水分が多いためしっとりとした食感が特徴です。皮をよく洗って丸ごと揚げたり、炒め物に向いています。

保育園では・・・

- ・じゃがいものみそ炒め
- ・たらこマヨ炒め
- ・ジャーマンポテト etc・・・ として提供しています♪

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

ジャーマンポテト

旬の食材でご紹介した、じゃがいもを使ったレシピです。新じゃがのおいしいこの季節にぜひ作ってみてください！

<材料>4人分

- ・じゃがいも……………中2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ウィンナー……………4本
- ・いんげん……………50g
- ・コーン……………50g
- ・塩……………適量

作り方

- ① じゃがいもは厚めのいちよう切り、玉ねぎは薄切り、ウィンナーは輪切り、いんげんは斜め切りにそれぞれ切る
- ② 玉ねぎ以外の材料をそれぞれ茹でる
- ③ フライパンに油をしき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。ウィンナー、じゃがいも、コーンを入れ軽く炒め塩で味付けする
- ④ 最後にいんげんを入れて完成！

memo

- ・保育園ではウィンナーを使っていますが、代わりにベーコンを使ってもおいしくできます
- ・火を通したじゃがいもは形が崩れやすいので、フライパンにじゃがいもを入れたら短時間で仕上げるようにすると崩れにくくきれいにできます

旬の食材の紹介 5月その2

旬の食材を紹介します。ご家庭での食事作りの参考にしてみてください！

☆かぶ

かぶは春と秋に旬があります。この春のかぶはやわらかさが特徴です。白い根の部分だけでなく、緑色の葉の部分も栄養豊富なので余す所なく食べられます！

保育園では・・・

- ・かぶの浅漬け
- ・かぶのトマト煮
- ・みそ汁の具 etc・・・ として提供しています♪

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

かぶのトマト煮

旬の食材でご紹介した、かぶを使ったレシピです。かぶのおいしい季節にぜひ作ってみてください！

<材料>4人分

- ・かぶ……………1束(4~5個)
- ・にんじん……………1/4本
- ・しめじ……………50g
- ・ブロッコリー……………1/4個
- ・トマト缶……………30g
- ・砂糖……………5g
- ・ケチャップ……………10g
- ・しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ⑤ かぶとにんじんは皮をむき乱切り、かぶの葉の部分は小口切り、しめじは房を分け小さめに、ブロッコリーは小房に分ける
- ⑥ ブロッコリーと人参、かぶの葉は下ゆでしておく
- ⑦ 鍋にトマト缶と調味料を入れ味を整え、ブロッコリー以外の食材を入れてかぶが柔らかくなるまで煮る
- ⑧ 最後にブロッコリーとかぶの葉を入れて完成！

memo

- ・かぶは煮すぎると溶けてしまうので、加熱のしすぎに注意！
- ・トマトの酸味が苦手な時は砂糖を少し多めにいれると酸味を抑えられます
- ・かぶの葉が多く余ってしまう時は、茹でた葉とじゃこを一緒にごま油で炒めしょうゆ、みりんで味をつければふりかけにもなります！

旬の食材の紹介 5月その3

旬の食材を紹介します。ご家庭での食事作りの参考にしてみてください！

☆ごぼう

柔らかく香りのよい新ごぼうが出回る時期です。柔らかいのでさっと茹でてサラダにして食べるのがおすすめです！

保育園では・・・

- ・ 根菜の煮物
- ・ ごぼうサラダ
- ・ きんぴらごぼう etc・・・ として提供しています♪

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

ごぼうサラダ

旬の食材でご紹介した、ごぼうを使ったレシピです。柔らかく香りが良いおいしいごぼうをぜひ味わってください。

<材料>4人分

- ・ごぼう……1本(100~150gくらい)
- ・人参………30g
- ・もやし………80g
- ・マヨネーズ………大さじ2
- ・しょうゆ………小さじ1/2
- ・塩………適量

作り方

- ① ごぼうと人参は千切りにする。もやしは食べやすいように短く切る
- ② ごぼう、人参、もやしをそれぞれ柔らかくなるまで茹でる
- ③ マヨネーズ、しょうゆを合わせ、ゆでた野菜と和える
- ④ 塩で味を調える

memo

- ・香ばしさをプラスするためにしょうゆを入れていますが、なくてもおいしくできます
- ・最後にごまをかけるのも◎
- ・ごぼうは黒くならないよう白色をきれいに保つためにも、切ったらすぐ水につけてみてください。

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね!

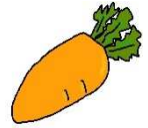
にんじんしりしり

<材料>4人分

- にんじん……………中1本
 - ツナ缶……………1缶
 - もやし……………1/2袋
 - スイートコーン……………適量
 - にら……………1/2束
- A〔・しょうゆ…大さじ1
・みりん…小さじ1〕
- サラダ油…少々
 - ごま油…小さじ1
 - かつおぶし…少々

作り方

- ① にんじんは千切り、にらは1cm幅に切る。
- ② にんじん、もやし、コーン、にら、をそれぞれ茹でる。
- ③ 茹でたにんじん、もやし、コーン、汁をきったツナを軽く炒め、Aの調味料で味をつける。
- ④ 最後ににらとごま油を加え、さっと混ぜ合わせて火を止める。
- ⑤ かつおぶしを入れ、混ぜたらできあがり!



memo

- 実は秋が旬のにんじん♪
- 甘くておいしいにんじんを使ったレシピです。
- お味は塩でお好みに合わせて調節してください(^_^)
- にらは最後に加えると、緑色が鮮やかです。

子どもキッチン

簡単レシピです！ぜひ作ってみてくださいね！

八宝菜

<材料> 4人分

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・白菜……………1/4個 | ・しょうゆ……大さじ3 |
| ・パプリカ……………1/2個 | ・みりん……………大さじ2 |
| ・ぶなしめじ……………1/2袋 | ・サラダ油……適量 |
| ・小松菜……………2株 | ・ごま油……………小さじ1 |
| ・豚もも肉……………300g | ・片栗粉……………少々 |

作り方

- ① 白菜と小松菜はざく切り、パプリカは細切り、ぶなしめじと豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜、パプリカ、小松菜、をそれぞれ茹でる。
- ③ 豚肉をサラダ油でよく炒める。
- ④ ③にしめじを入れ炒める。
- ⑤ ④に白菜、パプリカ、小松菜を入れ、さっと炒める。
- ⑥ しょうゆ、みりんを味つけして、ごま油を回し入れる。
- ⑦ 水溶性片栗粉でとろみをつけて、ひと煮立ちしたら、できあがり！

memo

- ・白菜がおいしい季節になりました♪
- ・粉末の鶏がらスープの素を入れると、中華風味がアップします(^_^)♪
- ・お味は塩で調節してください



子どもキッチン

簡単レシピです！ぜひ作ってみてくださいね！

ごぼうサラダ

<材料>4人分

- ・ごぼう……………1本
- ・にんじん……………1/2本
- ・ブロッコリー……小さい房に分けたものを8房
- ・もやし……………1/2袋
- ・ツナ缶……………1缶
- ・きゅうり……………1本
- ・マヨネーズ………適量
- ・食塩……………少々

作り方

- ① ごぼう、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② ごぼう、にんじん、ブロッコリー、もやしをそれぞれ茹でる。
- ③ 茹であがったら、冷ます。
- ④ 茹でたごぼう・にんじん・ブロッコリー・もやし、汁を切ったツナ、きゅうりを合わせて、マヨネーズで和える。
- ⑤ お塩で味をととのえて、できあがり！

ひとことメモ

- ・栄養たっぷりの冬野菜をサラダでどうぞ♪
- ・冷凍野菜のブロッコリーも大活躍！
- ・スーパーで売っているきんぴらごぼう用のパック野菜は忙しいときの味方(^_^)♪

