

平成30年10月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 桑原 豊林

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

簡単 ぷるっぷるっ手作りなめだけ

材料 (作りやすい分量)
ナメコ 300g ショウガ(半切り) かけ粉
エリンギ 100g 梅干し 1個

調味料
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2

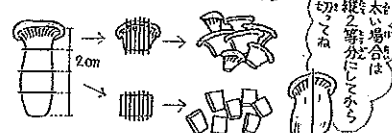
作り方

1 キノコを準備する

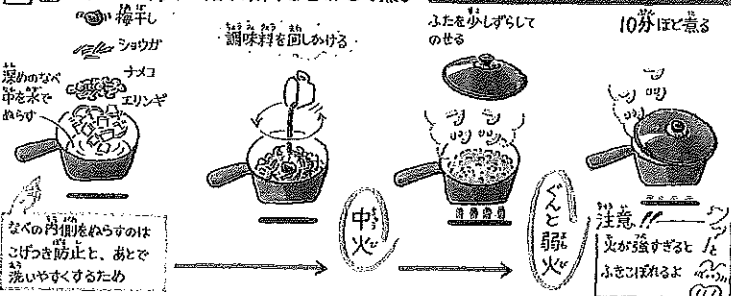
(ナメコ) 菜洗いで、茶葉を切る



(エリンギ) 2cm長さに切って、うす切りにする



2 ショウガ、梅干し、調味料を合わせて煮る

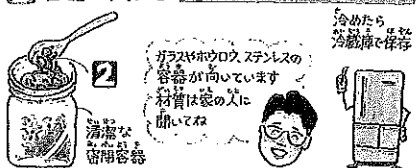


梅干しを入れることでさっぱりとした味に

梅干しは、丸のまま煮るのがおすすめです。容器に入れて保存する場合はそのまま、盛りつけるときは種を取り、ちぎってナメコの上のせるといいよ。



3 容器に入れる



フォーク スプーン バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類) = 3:1:2 くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く!

おいしいお弁当

味つけは冷めてもおいしいことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかり味つけをしましょう。

- ★ 形の崩れやすいものはカップに入れる
- ★ 味移りを考えて入れる
- ★ 汁けをしっかりと切る
- ★ 型抜きや、のりで飾るなどのひと工夫で楽しさUP!
- ★ 食べやすく小さく切る&串に刺す