

保育園で人気の献立

ピクルス

材料	
野菜	600g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
米酢	100 cc

作り方

- ① 好みの野菜を食べやすいように切り、それぞれ下処理しておく。
 - ・きゅうり、パプリカ、ミニトマト、セロリは生のままで
 - ・カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎは食感が残るようにサッと湯がく
 - ・人参、大根、冬瓜は好みの硬さで。生でも茹でても…
 - ・蓮根は酢水にさらして、火が通るまで茹でる
- ② 保存容器(酸に強いもの)に①の野菜と調味料を入れ、よく混ぜて冷蔵庫で一晩置く。

油断して口に入れると口がキュツとなるぐらいスパイです👉

でも幼児クラスの子ども達には大人気！

きれいなお箸でとり出すようにすると2週間ぐらいは日持ちします。

粒こしょう・鷹の爪・ローリエ・クローブなどの香辛料を入れてもおいしいですよ👉👈

べったら漬け風

材料	
大根	400g (1/3本ぐらい)
昆布	5cm角
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
米酢	大さじ1強

作り方

- ① 大根は食べやすい大きさに切り、好みの硬さに茹で、ザルにあげ水気をきっておく。(サッと火を通すことで味が入りやすくなります)
- ② 昆布は5mm角ぐらいにハサミで切る。
- ③ 保存容器に①と②調味料を入れ、よく混ぜて冷蔵庫で一晩おく。

ピクルスと同じくらい、子どもたちが大好きな献立です。

砂糖を控えめにしていますのでさっぱりとしています。

旨味が強い昆布を使うとグツとおいしく仕上がります🎵

保育園では天日塩を原料とした塩や、きび砂糖を使用しています。どちらもミネラルを多く含んでいますので旨味があり、お料理がまろやかに仕上がります。

酢は穀物酢だと酸味が強いので、先に煮立たせてから使うと食べやすくなります。

子どもたちに「給食何が一番好き？」と聞くと、カレーやシチューに負けず劣らずで、上記の2品の献立名が必ずあがってきます。

他には切干大根の煮物や納豆、魚料理は塩焼やゴママヨネーズ焼、竜田揚げ風など👉
おやつは、先日紹介した4品が特に人気。

もうすぐキラキラした笑顔の子どもたちと会えることを楽しみに、風の子保育園で給食を作りながら待っています👉👈

