

きゅうしょく
たより



2022. 2月号

寒い日は
あたたかい
汁ものが
幸せ♡

その子は、1月の冷たい北風にも負けず、元気にコマをまわし、ボールで遊んだり。本当にすばらしいと思います!! それでもやはり寒い日には、あたたかい汁ものを、よくおかわりしてくれませう。具材も味つけ、だしとの組み合わせで、たくさんの味を楽しめますよ。でも、ふんとよく、いつもワンパターンにならないのが、やはり和食ではないでしょうか。今回はその総合食に出している汁ものを紹介したいと思います。

<p>だし</p> <ul style="list-style-type: none"> 煮出し: みそ汁 かつお・昆布だし: すまし汁・おじい汁・和スープ だしパック: 豚汁、牛乳汁など 野菜エキス: 洋・中スープ 鶏がらだし: とうがんのスープ 	<p>味つけ</p> <ul style="list-style-type: none"> みそ しょうゆ 塩 牛乳(豆乳) (トクホは不要) 	<p>食材はいろいろ!!</p> <ul style="list-style-type: none"> こく・風味の出やすいもの 〈油あげ、豆腐、わかめ、肉類、きのこ類〉 甘みの出やすいもの 〈玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、さつまいも、かぼちゃ〉 色どりの緑はたまには小松菜
--	---	--

コロナの感染が急拡大している中、園での予定も中止になったりと残念ですが、今は子どもたちに伝わりやすいよう、十分に気を引きつけていきたいと思っています。

2月は立春を過ぎると、暖かい日もあって、春が少し近づいてくる感じがしますね。その分、寒暖の差が大きくて、体調をくずしやすいので、しっかり食べて、きちんと体を休めて、お友だちや先生たちと楽しく元気に過ごして欲しいなと思います。今年度もあこし。そのでの思い出をもっと増やしていけるといいですね。

定番メニューは...

- * みそ汁 ***
(こく・風味の出やすい食材をたっぷり入れた、組み合わせは自由。うちは「豆腐・油あげ・わかめ・玉ねぎ」の汁が大好きです。)
- * 豚汁・鶏汁・具だくさん汁 ***
(肉の種類、根菜や芋の組み合わせをある程度決めてある具だくさんの汁です。いろいろな食材の味が合わさって深味が出て、人気です。シロイは主菜に合わせてお。)
- * 野菜スープ ***
(野菜たっぷりなシロイスープ。野菜のうま味がたっぷり、よく食べられちゃいます。)
- * 主食や主菜が軽いときは、春雨スープ、肉団子スープ、すいとんなど。お好みには具材の入ったスープにするようにしています。**

意外? なメニューは...

- * 豚汁トマトのスープ ***
(和のスープ。生のトマトがたっぷり入っていて、うま味も出ておいしい。)
- * とうがんのスープ ***
(鶏肉のせいでいたしをとうがんで合えておいしい。)
- * ウインナーのスープ ***
(ウインナーの風味と、大根・しょうゆの和テイストがよく合います。)
- * 臭汁 ***
(大豆をせわらかくゆで、ミキサーにかけて具だくさんの汁に入れちゃいます。大豆の風味がせせして、あたたかい汁です。)



カレーライス

材料

米	2合
豚肉	100g
玉ねぎ	150g
にんじん	50g
じゃが芋	200g
かぼちゃ	60g
にんにく	1/2

作り方

1. じゃがいもは洗っておく。
2. ①を混ぜて火にかけて、水を足してからトマトのホリトマトソースを作る。
3. 玉ねぎは薄切り、にんにくは1cm角、じゃがいもはサイコロ、かぼちゃは皮を剥いてすり切り(溶けておく)にする。
4. ②を合わせ、湯を入れて1/2を溶かす。
5. 鍋に肉とにんにくを炒め、玉ねぎ、にんにく、かぼちゃ、じゃが芋を順に炒めろ。
6. ⑤に④に③のうま味を加え、煮る。
7. 2と4を炊き、⑥を混ぜて、火を止めた後に混ぜる。

* 作り方のホリトマトソースは、薄味にするため、作りかたを参考。(とろけは1/2の量を調整して下さい。)

作り方

1. じゃがいもは洗っておく。
2. ①を混ぜて火にかけて、水を足してからトマトのホリトマトソースを作る。
3. 玉ねぎは薄切り、にんにくは1cm角、じゃがいもはサイコロ、かぼちゃは皮を剥いてすり切り(溶けておく)にする。
4. ②を合わせ、湯を入れて1/2を溶かす。
5. 鍋に肉とにんにくを炒め、玉ねぎ、にんにく、かぼちゃ、じゃが芋を順に炒めろ。
6. ⑤に④に③のうま味を加え、煮る。
7. 2と4を炊き、⑥を混ぜて、火を止めた後に混ぜる。

ハヤシライス

材料

米	2合
豚肉	200g
玉ねぎ	200g
にんにく	1/2
しょうが	1/2

作り方

1. じゃがいもは洗っておく。
2. 玉ねぎはほうろくに、にんにくはしょうがはみじん切りにする。
3. ②を鍋でよく混ぜ、火にかけてからソースを作る。(こけりがないよう、ときどき混ぜる。)
4. ③の鍋に肉とにんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを順に入れ炒めろ。
5. トマトと調味料を加え、④に⑤に③のうま味を加え、水を足して煮る。
6. ③を少しづつ入れ、よく混ぜ合わせる。炊き上がった後に混ぜる。

* 作り方で、ソースを入れたら、⑤は⑥に混ぜる。ソースが熱いと、はねるので注意して下さい。

作り方

1. じゃがいもは洗っておく。
2. 玉ねぎはほうろくに、にんにくはしょうがはみじん切りにする。
3. ②を鍋でよく混ぜ、火にかけてからソースを作る。(こけりがないよう、ときどき混ぜる。)
4. ③の鍋に肉とにんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを順に入れ炒めろ。
5. トマトと調味料を加え、④に⑤に③のうま味を加え、水を足して煮る。
6. ③を少しづつ入れ、よく混ぜ合わせる。炊き上がった後に混ぜる。

きつねごはん

材料

米	2合
酒	5ml
塩	2g
しょうゆ	16ml
油あげ	1枚

作り方

1. 油あげは短めの糸で、縦に切りにして、湯をかけて油抜きをしておく。
2. 米は洗って、30分以上水につけておく。
3. 炊飯器に米と①を入れ、2合の水量で水を入れ、よく混ぜ、油あげをのせておく。
4. できたらよく混ぜる。

