



# きゅうしょくだより

H28. 6 厚生館保育園

あじさいの花が少しずつ咲き始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。  
雨でもこの時期ならではの自然に触れたりして、遊びたいですね。  
普段よりも衛生面に配慮して、安全な食事を提供していきたいと思います。



## 今月の行事食

2日 おたのしみおやつ  
あじさいゼリー

## 今月のおすすめメニュー

### ○親子煮

(材料)	(4人分)
鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	1個
わけぎ	2、3本
人参	1/2本
椎茸	1パック
出汁	100ml
酒、醤油	各大1
みりん	大1と1/3
砂糖	小2
塩	小1/3
卵	2個

### (作り方)

- ① 鶏肉、玉ねぎは一口大に切る。人参はいちょう切り、椎茸は半分に切りスライス、わけぎは斜めに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。次に野菜を炒め、出汁を入れる。(ひたひたまで)人参が柔らかくなるまでコトコト煮る。
- ③ 調味料で味付けをし、卵を溶き、回し入れる。卵に火が通ったら、出来上がり♪

具沢山の親子丼♪人参が入るので炒め煮にします。わけぎがいい役割なのでぜひ入れてみて下さい!

油の温度はこれ以上でもこれ以下でもなくが美味しく揚げるポイント!焦げやすいので目を離さず、うっすら色づくくらい◎

### ○揚げパン

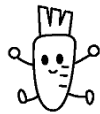
(材料)	
コッペパン	好きなだけ
揚げ油	
グラニュー糖	適量
塩	少々

### (作り方)

- ① フライパンに2cm程油を入れ、150℃まで熱する。グラニュー糖と塩は混ぜておく。
- ② コッペパンを山の方を下側にして入れ、1分半~2分揚げる。もう片面も同じく揚げる。
- ③ 油をきったら、グラニュー糖をまぶす。



## 初めての包丁

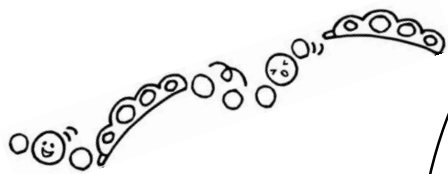


はと組さんがカレーの前の日、玉ねぎと人参の皮をむき、人参はいちょう切りにしました。

皮むきはさすがはと組さん。指先とピーラーを使って、綺麗に剥いてました。

そして初めての包丁に大人は終始ハラハラ(〜;)でもしっかり猫の手で、みんなとても集中して人参を切っていました。

次の日、人参と玉ねぎたくさんで甘みたっぷりのカレーができました♪



5月はおひさま組にもグリーンピースとそら豆の鞘むきをしてもらいました。

初めてのおてつだい、とても楽しそうにしてくれました♪

