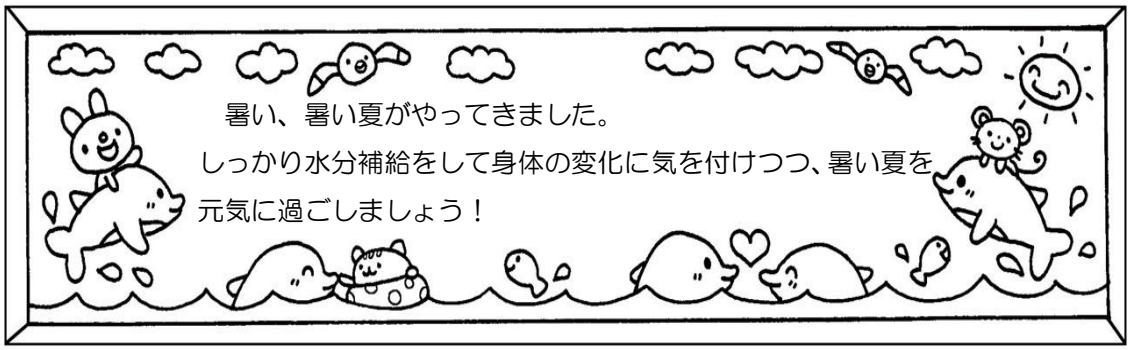
きゅうしょくだより

R２.８　厚生館保育園



夏野菜は体を冷やしてくれる効果があります♪

今月のおすすめメニュー

★プリンゼリー

[材料]

- 牛乳　　300ｍｌ
- 砂糖　　20ｇ
- 卵　　１個
- ゼラチン　　４ｇ（１袋）

[作り方]

① 鍋に牛乳、砂糖を入れてふつふつとするまで温める。

② 卵を割りほぐし、２回ほどこしておく。
<u>※こさないと固まったとき卵がつぶで残ります。</u>

③ 温まった牛乳にゼラチンを振り入れしっかり溶かす。

④ ゼラチンが溶けたら、こした卵を入れて熱を通す。
<u>※熱を通しすぎるとスクランブルエッグ状になり、舌触りが悪くなります。</u>

⑤カップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。

七夕そうめん

　７日の七夕のおやつは七夕そうめんでした！
そうめんは天の川、星形にくり抜いたにんじんとオクラ、ハムは短冊をイメージしました。
　みんなよく食べていておかわりまで完食でした！

とうもろこしの皮むき

おやつに出すとうもろこしの皮むきを
４・５歳さんにお願いしました。
みんな慣れた手つきでひげまで綺麗に
取ってくれてとても助かりました！

今年もたくさんの野菜が収穫できました。
きゅうりは塩漬けや味噌を付けて食べて、なすは味噌炒めにして出しました。
苦手な子も食べている姿を見られました♪