



こんにちは!!給食室です

発行：保育家庭課

寒い冬にピッタリおかず！チリコンカーン

メキシコの郷土食ですが（保育園も国際的になってきました）保育園給食にアレンジして提供しています。

～～ レシピ 6 人分 ～～ （12 月 6 日提供）

こども達が好きなケチャップ味で体が温まりました。

材料	豚ひき肉 150 g 人参 1/3 本 玉ねぎ小玉なら 1 個 じゃが芋 2 個 コーン 1/2 缶 にんにく少々
調味料	コンソメ小さじ 1 カレー粉小さじ 1/2 炒め用油少々 トマトジュース 150ml トマトケチャップ大さじ 3 (隠し味＝砂糖少々、保育園では入れていません)
作り方	①鍋に油を入れ挽肉を炒めます②ひき肉から油が出たらイチョウ切りにした人参、短冊切りの玉ねぎを炒めます③水 150ml、トマトジュースを入れ煮込む④人参が柔らかったら煮物用に切ったじゃが芋を入れる⑤一回沸騰したら調味料をすべて入れ煮込んでいく⑥クッキングシートで落とし蓋をすると煮込みがいい具合になります。煮汁がトロンとしてきてじゃが芋がホクホクしたら出来上がりです。塩気は調整してください。ご飯にかけてもいいけるかも!!

みじん切りでもいいし(じゃが芋はサイコロ切り)マカロニやブロッコリーなどアクセントに入れてもきつとおいしいですよ。



旬なさつま芋も終盤に近づきました・・・

←おやつにさつま芋の茶巾絞りを提供しました。写真は丸山保育園で作ったものです。甘みもあり、繊維もあり、売っているものと遜色ない美味しい◎お芋でした。 ～～ レシピ 6 人分 ～～



材料	さつま芋手ごろなサイズ 1 本 (400 g ～ 500 g)
調味料	バター 100 g 砂糖大さじ 1 塩少々
作り方	①さつま芋の皮をむき一口大に切って茹でる(蒸しても良い)②柔らかくなったら火からおろし潰す(水っぽかったら火にかけ水分を飛ばしてください)③温かいうちにバターを混ぜる④少々冷めたら砂糖・塩を入れ混ぜる⑤ピンポン玉位を手に取りラップでクルクル丸め、丸の上方向を絞れば出来上がりです。いくつか作るとすぐ上手にできますよ ♪ 年末年始にご家庭でぜひお作りください♪



== 収穫祭第 3 弾 == 竜丘保育園 11 月 28 日

収穫のお祝いに、園児たちの歌と踊り、また、食物作りに協力していただいた地域の皆さんに絵を書いて感謝を伝えました。さらにゲームの結果でグループ分けをして給食を食べました。机の上に並んだ給食でも、こども達が汗を流して時間をかけて育てた食物を前にして、収穫の喜びを感じて食べる時が一番おいしいですね。

