

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

パ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)

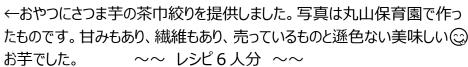
こども達が好きなケチャップ味で体が温まりました。

'		
	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人参が柔くなったら
		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 トに入れてもきっとおいしいですよ。



旬なさつま芋も終盤に近づきました・・・







	材料	さつま芋手ごろなサイズ1本(400g~500g)
	調味料	バター100g 砂糖大さじ1 塩少々
		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
	作り方	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♪
		加维教学 2 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4

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。









