

京町保育所 「キッズトントン」

～みんなで作ってみよう～

☆みんなの顔のおにぎり (4人分)

米	200g
グリーンピース	16つぶ
にんじん	適宜
☆しらす干しごはん	
ごはんボール	4個
しらす干し	大きじ4
塩ゴマ	少量
☆しろごはん	
ごはんボール	4個

- ①ごはんを60gづつラップにのせ、ごはんボールを作っておく
- ②顔を作る材料、にんじんとグリーンピースはさつと茹で、にんじんは口の形に切っておく
<しらす干しごはん>
- ①ラップにしらす干しをひろげて、ごはんボールをのせ、全体にまぶすようにつつみ、おにぎりをつくる。
- ②にんじん(口)とグリーンピース(目)で顔をつくる。
- ③ラップで顔をつつみ、上の部分に塩ゴマをふる。

☆豚汁 (4人分)

豚肉	40g
大根	80g
にんじん	80g
豆腐	80g
ごぼう	20g
さといも	80g
こんにゃく	80g
ねぎ	40g
みそ	32g
だし汁	400c

- ①豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。大根、にんじんは細長く切る。さといもは半分に切り、薄く切る。ごぼうはささがきにする。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁と大根、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃくを入れて煮る。やわらかくなったら肉を加え浮いてくるアワをとる。
- ③みそを煮汁で溶きのぼして、加える。
- ④最後に豆腐とねぎを加えて、ひと煮立ちさせて火を止める。

☆アップルいもきんとん (4人分)

さつまいも	250g
りんご	80g
砂糖	30g

- ①さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切、かぶるくらいの水で茹でる。茹であがったら水を捨てて熱いうちにつぶす。
- ②りんごは皮をむいて種をとり、薄くいちょう切りにする。これを鍋に入れ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③①に②を加えてよく混ぜ合わせる。4等分にわけてサランラップで茶布にしぼる。

京町食生活改善推進員