

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	4個
ごはんボール	大さじ4
しらす干し	少量
塩ゴマ	
☆しろごはん	4個
ごはんボール	

- 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さと茹で、にんじんは口の形に切っておく
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
こんにやく	80g
ねぎ	40g
みそ	32g
だし汁	400cc

- 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。さといもは半分になり、薄く切る。ごぼうはさがきがきにする。こんにや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、こんにやくを入れて煮る。やわらかくな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、薄くいちよう切りにする。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