

☆煮 魚☆

材 料	分量（４人分）
赤魚（切り身）	４切れ
生 姜	５ g
濃口しょうゆ	１２ c c
砂 糖	８ g
混合だし（かつお・昆布）	魚がかぶる程度の量

【作り方】

1. 赤魚は、分量外の酒と塩をしてしばらくおいて、キッチンペーパーで丁寧に水気をふきとっておく。
2. 生姜は、すりおろして生姜汁を絞っておく。
3. 鍋に調味料と生姜汁、だし汁を煮立たせておいた中に③の魚を入れて、味がしみ込むまで煮る。

今日は、子どもたちが好きな和食です。
煮魚の付け合わせに大根と人参、里芋のみそ汁…
みんなで旬の野菜をたくさん食べました。
給食では赤魚でしたが、さばなどの青魚で作ってもおいしいですよ！

尚絅こども園 給食室

☆大豆サラダ☆

材 料	分量（４人分）
大豆水煮	４０ g
きゅうり	１００ g
トマト	８０ g
マヨネーズ	１６ g
酢	８ c c
サラダ油	４ g
塩	少 々

【作り方】

1. 大豆水煮は、さらに柔らかくなるまで茹で、ザルにあげて、水気を切って冷ましておく。
2. きゅうり、トマトが５mm程度の角切りにしておく。
きゅうりは、分量外の塩をして、水気を絞っておく。
3. ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
4. ボウルに大豆、きゅうり、トマトを入れ、③の調味料で和えて出来上がりです。

こども園では、トマトが苦手なこどもでも食べやすいように、トマトのドロツとした部分をスプーンで取り除いてから角切りにしています。トマト嫌いの理由としてドロツとした食感が苦手なこどもも多いようです。ご家庭でも試してみてください。

尚絅こども園 給食室