

【保育カフェ開催御礼】

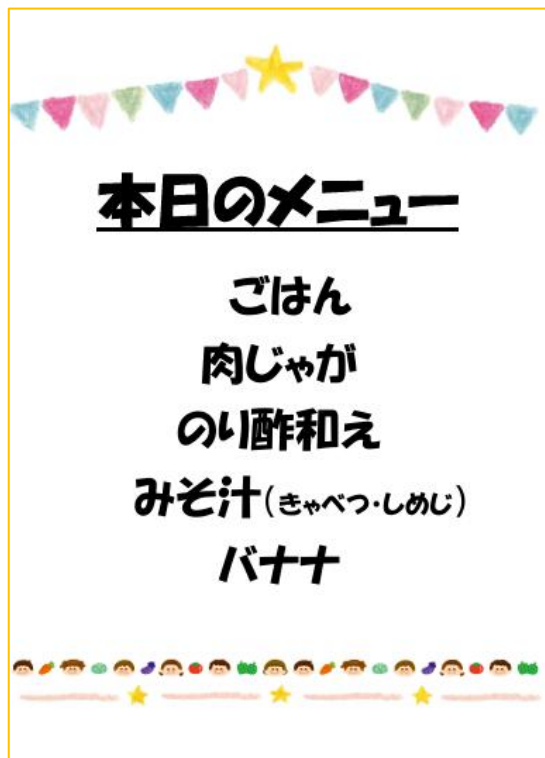
6月16日火曜日に「保育カフェ」を開催しました。

ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。

保育園で提供している幼児食をご試食いただきながら、食事のこと、保育のことなど
和やかに相談、お話をを行うことが出来ました。

次回の保育カフェを開催は8月の予定です。

詳細については、また改めてご連絡いたします。皆さまのご参加をお待ちしております。



6月保育カフェのメニューです。
「おいしい！」と好評でした！

レシピカードを
保育カフェでお渡しし
ています☆

給食レシピ紹介
☆ **もやしのにり酢和え** ☆
《材料:大人4人分程度(作りやすい分量)》

- ・ほうれん草... 200g(1束)
- ・もやし... 150g(3/4袋)
- ・刻みのり... 2g
- ・しょうゆ... 小さじ2
- ・酢... 小さじ1

《作り方》

- ①ほうれん草はゆでて、水分を絞り、2cm程に切る。もやしも茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②①の水けをよく切って、しょうゆ、酢を加え、和え、最後に刻みのりをほぐしながら加えて、完成！

さんい保育園有明

給食レシピ紹介
☆ **肉じゃが** ☆
《材料:大人2人分程度》

- ・豚肉 120g
- ・じゃがいも 中2個 (一口大)
- ・にんじん 1/2本 (一口大)
- ・たまねぎ 中1/2個 (串切り)
- ・しらたき 50g (2cm程度)
- ・いんげん 4本 (1.5cm)
- ・三温糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・油 適量
- ・食塩 少々

《作り方》

- ①いんげんは塩茹でして(塩分量外)、冷水にどって水気をきっておく
- ②【炒める】鍋に油を加え、肉を炒める。色が変わったら、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しらたきを加えて軽く炒め合わせる。
- ③【煮る】炒めた食材が浸るくらいの水を加え、強火にする。沸騰したら、火を弱めて、アクを取り除き、三温糖、みりんを加え、落とし蓋をする。
- ④じゃがいもにスッと箸が通るほど具材が柔らかくなったら、しょうゆを加え、さらに10分ほど煮る。
- ⑤落とし蓋を外し、汁気を少なくするまで煮て、塩で味を整えたら完成！

さんい保育園有明