



きゅうしょくだより

令和2年 10月30日発行 むさしの森保育園

秋も深まり、柿やりんごなどの果物がでまわる季節になりました。果物はビタミンも豊富で風邪をひきやすいこの季節にぴったりです。旬のおいしい果物を味わいつつ、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。今月は畑のさつまいもを使用したスイートポテトをおやつに食べます。園で収穫するさつまいもの色や形、そしてどんな味がするのかとてもたのしみですね。

畑のピーマンがまだまだ 収穫されて驚いた10月でした！



カラフルで色がきれいなピーマンだったので、そのままの味を食べて欲しくて、形そのままオーブンで焼きました。

11月5日 (木) おやつ 【スイートポテト】レシピ

材料 (5~6個分)

さつまいも中1本・バター10g・砂糖30g・牛乳30ml・卵黄

- ①さつまいもをつぶしやすいように切って、水にさらす
- ②レンジまたは蒸し器で楊枝がすっと入るまでやわらかくする
- ③さつまいもをつぶして、熱いうちにバターと砂糖を加える
- ④成形できるくらいのやわらかさになるまで少しずつ牛乳を加える
- ⑤好きな形に成形しアルミカップの上に乗せる (アルミホイルでも可)
- ⑥表面に卵黄を塗り、オーブントースターで焼いて出来上がり！

~今そしてこれからが旬の魚の紹介~

一年通して流通している魚も多いですが、旬の魚は脂がのっていてとてもおいしいです



人気メニュー

豚肉と春雨の炒め物

材料 (大人4人分)

豚肉	200g	砂糖	小1
人参	1/2本	醤油	大1
白菜	2枚程度	鶏ガラスープの素	小1/2
葱	1/2本	水	50ml
春雨	30g	片栗粉	小1/2
生姜	1かけ	ごま油	
にんにく	1片	(炒める用、仕上げ用)	

作り方

- ①人参細切り、白菜ざく切り、1/2葱斜め切りにする
- ②春雨はもどしておく
- ③鍋にごま油をひき香りがでるまで、生姜とにんにくを炒める
- ④次に豚肉を入れ、色が変わるまで炒める
- ⑤さらに人参、白菜、葱の順に入れて炒める
- ⑥調味料と春雨を加えて混ぜ、水分がなくなるまで炒め煮にする
- ⑦仕上げにごま油を加えて混ぜたら完成

