

食事 16年1月

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も元気いっぱいの子供達に負けないよう、おいしい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。

春の七草

七草がゆは、1月7日の人日（じんじつ）の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきました。お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

本来は、朝ごはん七草がゆを食べますが、園では6日のおやつにみんなでいただきました。七草がゆに入れる春の七草は、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試すことができます。



●変わりビビンバ● (作りやすい分量)

<材料>

- 米…2合 →研いで、30分～吸水させる
- 人参…1/2本→千切り
- 小松菜…100g
- もやし…1/2袋 (乳児1cm、幼児3cmが目安です)
- 豚ひき肉…100g
- 長葱…1/2本→みじん切り
- 酒…小さじ1
- 醤油…小さじ2.5 (12g)
- かつおだし…小さじ2.5
- 砂糖…小さじ2
- 油…大さじ1弱
- 生姜…2g→みじん切り
- にんにく…2g →みじん切り
- 片栗粉…小さじ1
- すりごま…適量 片栗粉…小さじ1
- 塩…適量

<作り方>

1. 人参、小松菜、もやしは少し固めに茹でておく。(後で炒めるので)
2. フライパンに油(分量の半分)の油を敷き、にんにくと生姜(分量の半分)を入れ、弱火で香りが出てくるまで炒める。(焦げやすいので注意)
3. 豚ひき肉を入れて、少し炒めたら長葱を入れる。Aを入れて、肉と長葱に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 2の工程をもう一度繰り返し、1を入れて炒める。すりごまを適量加え、塩で味を調える。肉の味が濃い目なので(少し味は薄めで大丈夫です。)
5. ごはんの上に3と4をのせる。