

食育



～七夕そうめん～

胡瓜で天の川を作り、胡瓜、オクラ、コーン、人参を使って星屑を表現してみました。こどもたちは「お星さまがいっぱい！」と目を輝かせながら食べていました。



～マーマレードケーキ～



生地にマーマレードジャムを混ぜて焼き上げました。上にはみかんを飾りつけ、柑橘系のさわやかな味わいに仕上げました。子どもたちも楽しそうに食べていました。

～鶏肉とキャベツのガリ бата炒め～



<材料>

子ども 4 人分

鶏もも肉 300g

キャベツ 100g

人参 1/2 本

にんにく ひとかけ

バター 5g

★醤油 大さじ 2 強

★みりん 大さじ 1

<作り方>

①鶏もも肉とキャベツは一口大に、人参は 1cm 角に、にんにくはみじん切りにします。

②バターをひいたフライパンで香りが出るまでにんにくを炒めます。

③②に残りの①を加えて炒め、★を入れ火が通ったら完成です。