

食育



～ちょうちょ～



南瓜ごはんでちょうちょの形を作り、人参で触覚を作ってみました。
子どもたちは「ちょうちょだ!」と楽しそうに食べていました。



～ごぼうの黒糖ケーキ～

生地の中に黒糖で煮詰めたごぼうをたっぷり入れて、焼き上げました♪
ごぼうを黒糖で煮詰めることで、土臭さがなくなり、子どもたちにも好評でした!

～厚揚げのカレーそぼろ煮～



<材料 子ども4人分>

鶏挽肉 200g

厚揚げ 1/2個

人参 1/2本

カレー粉 小さじ1/2

醤油 大さじ2

三温糖 小さじ1

<作り方>

①厚揚げは1cm角、人参は千切りにします。

②人参、鶏挽肉を茹でて、火が通ったら厚揚げも加えて煮込みます。

③②にカレー粉、醤油、三温糖を入れ、味が染み込んだら出来上がりです♪