

食育



～七夕そうめん～

胡瓜で天の川を作り、周りにはオクラと人参で作った星を散りばめてみました。

子どもたちは「お星さまだ！」と嬉しそうにしていました。



～みかんのレアチーズケーキ～

クリームチーズを使用した生地の中にみかんを入れました。柑橘系のさっぱりした味でさわやかに仕上げました。子どもたちも美味しそうに食べていました。

～たら甘酢あんかけ～

<材料> 子ども 4 人分

たら(切り身)	300 g	酢	大さじ 1
玉葱	1 / 2 個	醤油	大さじ 3
ピーマン	1 個	三温糖	大さじ 1
		片栗粉	適量
		油	大さじ 1



<作り方>

- ①ピーマン、玉葱は食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油をひいてからたらを焼き、一旦お皿に出します。
- ③フライパンにピーマン、玉葱を炒め火が通ったら調味料で味付けをし、水溶き片栗粉を入れます。
- ④たらに③をかけたら完成です。