



おいしい夏野菜を食べましょう!



暑い夏を乗り切るために、旬の夏野菜を食べましょう。トマトはビタミンと水分が多く、きゅうりは利尿作用や余分な熱・塩分を取る作用などがあり、おいしいだけでなく、体にもやさしい効果がたくさんあります。

おすすめレシピ (分量は大人2人子ども2人の約4人分です)

とうもろこしごはん

- (材料)
- ・米 2合
 - ・とうもろこし 350g(約2本)
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・酒 大さじ2弱
 - ・だし昆布 少々

- (作り方)
- 1、米は洗って浸水させておく。
 - 2、とうもろこしは、皮をむいて、包丁で粒をそぎ取る。
 - 3、だし昆布はキッチンペーパーでさっと拭く
 - 4、炊飯器に米、分量の水、しょう油、塩、酒、とうもろこし、昆布を入れて炊く。
 - 5、炊き上がったら昆布を取って混ぜる。
- * 米は分量の水を少し多めにするとパラパラしません。

トマトときゅうりのピクルス風

- (材料)
- ・トマト 1個
 - ・きゅうり 1本
 - ・砂糖 小さじ1と1/2
 - ・酢 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・しょう油 少々

- (作り方)
- 1、きゅうりは縦十字に包丁を入れてコロコロ切りにし、塩少々を振って少し置いたら、軽く絞っておく。
 - 2、トマトは湯むきし、2cmくらいの角切りになるように切る。
 - 3、調味料を合わせ1と2を和えて味がなじんだら完成

子どもたちとクッキング

園では、育てた野菜などでクッキングをしました。包丁で野菜を切ったり、炒めたり、すでにご家庭でもお手伝いや一緒に調理している子もいましたが、園でやってみて興味が出てきた子もいると思います。夏休み中にぜひ、一緒にクッキングをしてみてください。本格的な調理でなくても、とうもろこしの皮むきや、レタスをちぎったり、また下処理の野菜を洗うなどで食材に触れるだけでも貴重な経験になります。

クッキングの名前をつけました

子どもたちと毎年行っている、クッキングに名前をつけました。「きらきらクッキング」です。にじ組の子どもたちに考えてもらい、素敵な名前に決定しました。これからも楽しいクッキングにしていきたいと思っています。

- 今月のきらきらクッキング
- ほし組・・・収穫したナス、ピーマンでピザ(具をのせる)
 - そら組・・・収穫したナスでピザ(包丁で切る、具をのせる)
 - にじ組・・・収穫した枝豆の塩茹で
 - 収穫したスイカでフルーツポンチ

