



honmura hoiken

新しい年を迎えました。子ども達は休み明けでも、戸外でたくさん体を動かし、元気に過ごしています。寒さが身に染みる季節になり、体調管理も難しくなりますが、美味しいものを食べて冬を乗り越えられると良いですね。

今月は、保育園の人気メニューをレシピ付きで紹介します！

<春雨スープ>

○材料(4人分)

- ・春雨 18g ・人参 60g ・筍 60g
- ・塩 少々 ・醤油 3g ・鶏ガラスープ 850g

※鶏ガラスープは、お湯に粉末の鶏ガラのものを溶かして作るとお手軽でおすすめです

○作り方

1. 春雨は戻して切る
2. 人参と筍は千切りにする
3. 鶏ガラスープに2を入れ柔らかくなるまで煮る
4. 春雨を入れ火が通ったら、調味料を入れて味を調える



☆具材は玉ねぎやキャベツ、わかめ、卵等でアレンジ可能です！ご家庭にある材料でぜひお試しください！

**<大学芋>**

○材料(4人分)

- ・さつまいも 360g
- ・揚げ油
- ・水あめ 15g ・中ざら糖 25g ・醤油 5g

○作り方

1. さつまいもを乱切りにして、水にさらす
2. 170度に温めた油でじっくりと揚げる
3. 水あめ、中ざら糖、醤油を合わせて煮詰めて、たれをつくる
4. 3のたれに、2のさつまいもを絡める



☆電子レンジでさつまいもを竹串が通る程度まで加熱した後、フライパンで揚げ焼きにすると、簡単につくることができます！黒ゴマを振るなどのアレンジもおすすめです！お試しください！



ほん
むら

1月 保育園で遊ぼう！

“保育園であそぼう”

#PR



～保育園であそぼう・園庭であそぼう～

★「子育て広場」 1月14日(火) 10:00～11:10
保育園での遊びの紹介(子育て相談もできます。)

☆「園庭であそぼう」1月22日(水)10:00～11:00
親子で保育園の子どもたちと一緒に遊みましょう。