

お散歩道でつくしやふきのとう、たらの芽が見られるようになり春を感じていたらあっという間に夏のように暑くなり温度の差が激しい時期がやってきました。

食べ物も痛みやすいので調理後はすぐに食べる、食品に十分に火を通すなどに気をつけましょう。また、手洗いは調理前、食事前に必ずしましょう。

材料（4人分）

白玉粉…30 g
水…大さじ2
牛乳…大さじ2
ホットケーキミックス…50 g
粉チーズ…大さじ2

もちもちぱんの作り方

1. 白玉粉と水を加えてよくなじませ、牛乳を入れて混ぜます。
2. 1にホットケーキミックスと粉チーズを加えます。
3. しっかりと合わせ生地を作ります。
(耳たぶぐらいの固さで)
4. 出来た生地を12等分して丸めます。
5. 天板にオーブンシートを敷いて、丸めた生地を並べてオーブンへ
6. 180℃で7分ほど焼いたら出来上がり。

このレシピは我が家の子どもが保育園で作ったものです。保育園で作った様子などを聞きながら得意げに教えてくれて私にとって思い出の料理です。生地に入れる粉チーズをごまにしたり、カレー粉を入れたりアレンジしやすいです。

材料

さつまいも…800 g
砂糖…60 g
水…60 c c
バター…20 g
醤油…小さじ一杯

キャラメル大学芋の作り方

1. さつまいもを乱切りに切ります。
2. 水にさらします。
3. 水をきり、炊飯器にさつまいも、水60 c c、砂糖60 g、醤油小さじ一杯を入れよく混ぜます。
4. 炊飯器で炊きます。
5. 炊き上がったらバターを混ぜます。
6. お皿に盛る付け、お好みでごまをふったら出来上がりです。

保育園の給食レシピです。

簡単で美味しく出来るのでお家のおやつとしてもおすすめです。

さつまいもの種類により食感や甘さが違い、面白いです。





特別号その5

日本の食料自給率は40%で先進国の中で最低水準です。

異常気象やコロナウィルスのような未知のウィルスで世界的な食料危機が起こったら…。

これからの子ども達になにを伝えていけばよいか色々と考える時間を与えられた気がします。

先ずは地産地消、食材の廃棄を減らすことが私たちの身近で出来ることではないでしょうか？

地産地消とは地域で生産したものをその地域で消費するという事です。

地域で何が作られているか？旬はいつか？どの様に食べられているか？どの様な土地で作られる作物か？

地産地消を考えただけでも子ども達に伝えたいことはたくさんありますね。



かぼちゃのケーキ

(材料)

かぼちゃ…半分

バター…150g

砂糖…150g

卵…3個

小麦粉…200g

ベーキングパウダー…小さじ一杯

チーズ…100g

1. かぼちゃは蒸すか電子レンジで柔らかくしてから1cmから2cmに切ります。

2. 1に砂糖を混ぜ、卵も入れます。

3. 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておいて1にいれます。

4. 1cm角に切ったチーズをさっくりと混ぜます。

5. 天板にオーブンシートをひいて180℃で30分ほど焼いたら完成

たくさん出来るので切ってラップをすれば冷凍保存できます。ラップのまま電子レンジで温めればおやつにも朝食にも対応出来るのでよく作っていました。

かぼちゃは冬至に食べられるので冬野菜のイメージですが旬は6月から9月ごろです。

ごぼうのから揚げ

(材料)

ごぼう…1本

めんつゆ…適量

片栗粉…適量

1. ごぼうをたわしでよく洗い斜めの薄切りにします。

2. 水にさらしあく抜きします。

3. ごぼうの水気をよくとり、めんつゆに漬け込みます。

4. 片栗粉をまぶして油で揚げます。

おろしにんにくや生姜をめんつゆと一緒に入れても美味しく召し上がれます。

噛み応えのある料理ですが子ども好きな味なのでよく食べてくれると思います。