

食育



～こいのぼり～

コーンが入ったケチャップライスに、こいのぼりの旗を立ててみました。

子どもたちは、行事の雰囲気を楽しみながら食べていました。



～南瓜のケーキ～

生地の中にペーストにした南瓜を練り込み、しっかりと焼き上げました。

生地を生クリーム、レーズン、刻み海苔で飾り、可愛い猫の顔に仕上げました。



～ガーリックソテー～

<材料> 子ども4人分 <作り方>

- | | | |
|------|------|---|
| キャベツ | 150g | ① 人参の皮をむき、キャベツ、人参、えのきを食べやすい大きさに切ります。 |
| 人参 | 100g | ② フライパンに油を敷き、にんにくを炒め、色が付いたら人参、キャベツ、えのきを入れて炒めます。 |
| えのき | 50g | |
| にんにく | 1片 | ③ 野菜が柔らかくなったら、醤油で味を調べて完成です。 |
| 醤油 | 大さじ1 | |
| 油 | 適量 | |