



## 簡単クッキング

暑さが続き夏の疲れが残りやすい9月です。保育園給食の中から簡単に作ることができて、疲労回復や調子を整える食材を使用したメニューを紹介します。

### カオマンガイ風ごはん

タイ料理のひとつです  
 疲労回復に役立つたんぱく質がとれます

<材料>	(4人分)	
精白米	2合	
鶏肉(小間切れ)	200g	
A	酒	大さじ1
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	レモン果汁	少々
しょうが	ひとかけ	
ねぎ	1/2本	

- <作り方>
- ① 米は研いで炊く。しょうがはすりおろして汁のみを使う。ねぎはみじん切りにする。
  - ② フライパンに鶏肉、しょうが汁、Aを入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、ねぎを加え、汁気を飛ばすように煮る。
  - ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜる。



### 押し麦のスープ

胃腸の調子を整える食物繊維がとれます

<材料>	(4人分)
にんじん	1/4本
にら	5本
押し麦	30g
豚肉(小間切れ)	80g
サラダ油	小さじ1
水	4カップ
酒	小さじ1
スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

- <作り方>
- ① にんじんはいちょう切り、にらは1cmの長さに切る。
  - ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒め、水、酒、スープの素、にんじん、押し麦を加え、軟らかくなるまで煮る。
  - ③ にらを加えて煮たら、しょうゆ、塩で味を調える。



## 今月の旬の食べもの

~さんま~



さんまの体形が刀状をしていることから、漢字で「秋刀魚」と表記されます。購入する時は、皮がピンと張り、背の青味が輝くように美しく、口の先と尾の付け根が黄色やオレンジ色のものを選びましょう。保育園では食べやすいように3枚おろしにしたさんまを、蒲焼きやカレー揚げ、竜田揚げにして提供しています。