

1月

# きゅうしょくだより

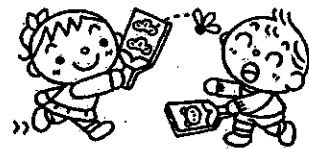
新しい年を迎えても厳しい寒さが続き、吹き抜ける風に冬本番を感じさせられます。そんな寒さも吹き飛ばすぐらい元気な子どもたちですが、雪が降って来るとますます元気になり隣の公園から子どもたちの元気な声が給食室にも聞こえてきます



## しょうがつりょうり お正月料理



おせち料理や雑煮などのお正月料理は、地域や家庭によって味付けや使われている材料が違います。保育園の1月の給食では一般的な黒豆やごまめ・紅白なますなどを取り入れたり、京都でよく作られている白みそを使った雑煮に見立てた白みそ汁を作ります



## はる ななぐさ 春の七草

1月7日に食べる七草がゆは、栄養がたっぷり含まれている七草をおかゆに入れて食べることで正月の間食べ過ぎて疲れた胃を休める優しい食べ物です。また“無病息災”や“一年間元気の過ごせますように”という願いが込められています。



# れしぴしょうかい レシピ紹介

早速リクエストをいただきありがとうございました。

子どもたちに大人気の世界で一番おいしいカレーと言われているタイの「マッサマンカレー」

リクエストにお応えしてレシピを紹介したいと思います

## \* マッサマンカレー \*

### 《材料》

鶏肉 200g (もも肉)・じゃがいも 300g・たまねぎ 300g・にんじん 100g

### 《調味料》

マッサマンカレーペースト 10g・ココナッツミルク 400g・タマリンドペースト 20g  
にんにく 1片・コーンスターチ 25g・サラダ油 適量・塩 適量・さとう 適量

### 《作り方》

- ① 材料のやさいと鶏肉は食べやすい大きさに切っておく
- ② 鍋にサラダ油を入れてすりおろしたにんにくを入れてから火をつけ香りがしてきたら①の材料を炒める
- ③ 軽く炒められたら鶏がらだし又は、水を入れて材料がやわらかくなるまで煮る
- ④ 調味料のタマリンドペースト・マッサマンカレーペーストをいれ、塩・さとうで味を調整してココナッツミルクを入れ煮込む
- ⑤ 水で溶いたコーンスターチをよく混ぜて様子を見ながらとろみを付けて出来上がり

### 《ポイント》

マッサマンカレーペースト・タマリンドペースト (写真参照) はネットショップまたは外国系調味料を扱うスーパーなどで購入できます



メープロイ  
マッサマンカレーペースト



ユウキ  
タマリンドペースト