

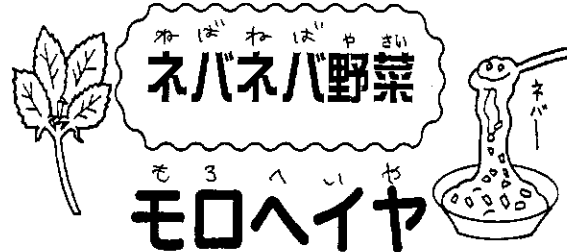
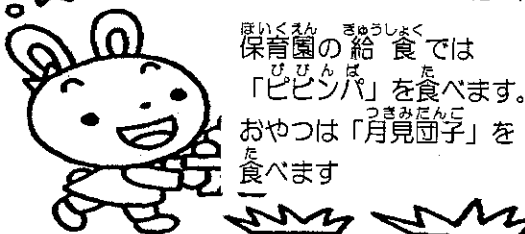
9月



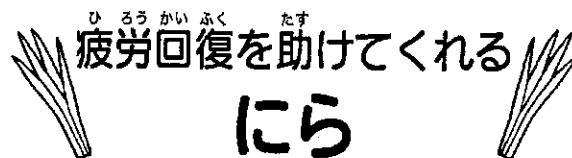
空を見上げると、秋の気配を感じさせる雲が見えるようになってきました。
実りの秋を迎え保育園の給食でも秋を感じさせる食材を多く使っています



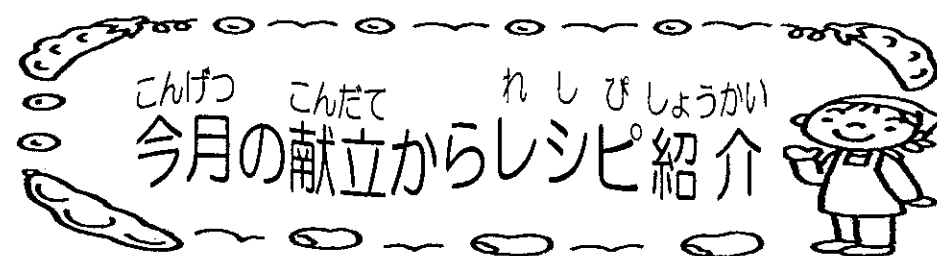
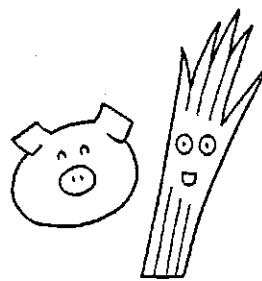
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら果物やススキと
つきみ団子をお供えて収穫に感謝する日といわれています。
9月21日は十五夜（お月見）旧暦でウリアのお盆
「秋夕・ 추석・ちゆそく」中国の「中秋節」にあたります。



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。



にらには硫化アリルが含まれています。
硫化アリルは、糖質がエネルギーにかわる時に大切なビタミンB1の働きを助けてくれます。そのため、豚肉などのビタミンB1が多く含まれている食材と一緒に調理をすると、疲労回復効果が高まります。



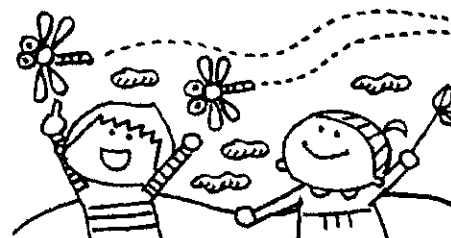
* ふわふわ揚げ *

* 和風ミートローフ *

《ざいりょう》
もめん豆腐 300g・鶏ミンチ 200g
ひじき 大さじ1・しいたけ 2個
青ねぎ少々・片栗粉 大さじ1
塩 少々・しょうゆ 大さじ1・サラダ油

- 《つくりかた》
- ① 豆腐はキッチンペーパーで、つつんで水切りするか、電子レンジで1分加熱して冷まして水切りしておく
 - ② ひじきは水で戻してしいたけはみじん切り青ねぎは小口切りにする
 - ③ ①の豆腐と鶏ミンチ②をボウルに入れて混ぜ、片栗粉・しょうゆ・塩も入れてよく混ぜる
 - ④ フライパンかてんぷら鍋に油を入れ熱して180℃くらいになったらスプーンですくって油に入れて揚げていく

《ポイント》
色どりにパプリカやにんじん・さんどまめなどを入れてもきれいですよ



《ざいりょう》
あいびきミンチ 500g・玉ねぎ 50g
いんげん 20g・にんじん 20g
ひじき 大さじ1・パン粉 30g みそ 5g
豆乳 適量・塩 少々・しょうゆ 少々

- 《つくりかた》
- ① ひじきは水で戻して、たまねぎ・にんじんはみじん切り、いんげんは小口切りにしておく
 - ② ミンチに塩こしょうを振って豆乳で少しやわらかくしたパン粉と①・みそを入れてよく混ぜる
 - ③ オーブンを180℃に予熱しておく
 - ④ 天板や型に2～3cmの厚さに広げてオーブンで10～15分焼いたらお好みの大きさに切り分けてお皿に盛りつけて出来上がり

《ポイント》
みそと一緒に混ぜているのでそのままでもおいしいですが、野菜を入れたあんを作ってかけたりしてもおいしいですよ！

