

12・1月誕生会の献立を紹介します！

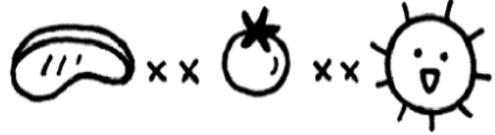
★あんこもち・きなこもち、即席漬け 鮭と野菜の五目汁、みかん

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【 鮭と野菜の五目汁 】のレシピを紹介します。

寒い季節にピッタリの体の温まる具だくさんの汁ものです。生鮭を使っていますが、下処理をすれば生臭さもなく美味しく頂けます！園では煮干しで出汁をとっています。ご家庭でもお時間のあるときに、お出汁をとってお汁を作ってみてはいかがでしょうか？



【 鮭と野菜の五目汁 】

《 材料 4人分 》

生鮭	100g(厚め1切れ)	つきこん	50g
大根	100g(3cmくらい)	油揚げ	1枚
にんじん	50g(1/4本くらい)	里芋	2個
えのきだけ	100g	ごぼう	1/4本
ネギ	お好みで！		



だし汁 4cup(園では煮干しで出汁をとっていますが、和風だしでもOKです。)
塩 小さじ1 酒 大さじ1 醤油 大さじ1 みりん 小さじ2

《 作り方 》

- ①鮭は一口大に切って、塩、こしょう、酒(分量外)かけて20～30分くらいおく。
- ②大根、にんじんはさいの目切りにする。つきこんは短めに切っておく。
えのきは3等分くらいに切る。里芋は小さめの乱切りにする。
油揚げは油抜きをしてから、半分に切って細切りにする。
ネギは仕上げに加えるのでお好みの切り方で！
- ③だし汁に大根、にんじん、ごぼう、つきこん、えのき、と硬いものから煮ます。
里芋は煮崩れるので後から加えます。鮭もあまり早くから入ると硬くなるので後から加えます。里芋と鮭に火が通ったら味付けをして出来上がりです。



幼稚園の和えものが好きな子どもたちがたくさんいます！！
野菜の組み合わせは、キャベツ、小松菜、にんじん、などです。そこにかまぼこ、油揚げ、ちくわなどを合わせて、おかか和え、納豆和え、ごま和えにしています。野菜は硬めより少し柔らかく茹でた方が子どもたちには食べやすいと思います。

