

秋の実りごはん



材料(4人分)

米	… 2合
だし汁	… 300ml
しめじ	… 100g
しいたけ	… 100g
油揚げ	… 1枚
ささがきごぼう	… 50g
〈A〉	
料理酒	… 大さじ1
みりん	… 大さじ1
薄口しょうゆ	… 大さじ1
しょうゆ	… 大さじ1

作り方

- ① お米は洗ってザルに上げ、約15分間おく。
- ② しめじは石づきを除き小房にほぐす。しいたけも石づきを除き薄切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に①のお米とだし汁、〈A〉を入れて軽く混ぜる。
②の材料を広げてのせて普通に炊く
- ④ 炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛って出来上がり。

comment

季節の食材を使った炊き込みご飯です。
きのこには食物繊維、ビタミンDを豊富に含み、腸の働きを整える作用があります。季節の変わり目や体調の崩しやすい時期にきのこで免疫力アップしましょう！！
ごぼうにも食物繊維が豊富！

鶏肉の唐揚げ



材料(12~14個分)

鶏もも肉	・・・ 2枚(500g)
〈A〉	
しょうゆ	・・・ 大さじ2
料理酒	・・・ 大さじ1
しょうが(すりおろし)	・・・ 大さじ1
にんにく(すりおろし)	・・・ 少々
(揚げ粉)	
片栗粉	・・・ 大さじ3
小麦粉	・・・ 大さじ1
揚げ油	・・・ 適量

作り方

- ① 鶏もも肉は1枚を6~7等分に切る。フリーザーバッグに鶏もも肉と〈A〉を入れてよく揉みこむ。30分程漬けておく。
- ② (揚げ粉)の片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の汁気を切り、②を入れて鶏肉全体にまぶす。
- ④ 180℃の油できつね色になるんでカリッと揚げる。

comment

人気メニューのザ・王道の鶏のから揚げ！園ではしょうが・にんにくを使ってシンプルな味付けで子どもたちに人気です！

鶏肉にはカラダを作るために必要な良質なたんぱく質が豊富にあり、皮膚や爪などを正常に保ってくれ、免疫力を高める効果があります。

鮭のコーンマヨ焼き



材料(4人分)

鮭	・・・ 4切れ
塩	・・・ 少々
コショウ	・・・ 少々
◎マヨネーズ	・・・ 大さじ2
◎クリームコーン缶	・・・ 大さじ2
◎粉チーズ	・・・ 小さじ2
ドライパセリ	・・・ 少々

作り方

- ① 鮭に塩とコショウしておく。
- ② ◎の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の鮭に混ぜ合わせた調味料をのせて、パセリをふりかけ、200℃に熱したオーブンまたはグリルで15～20分焼く。焼き色がいたら出来上がり。

comment

鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンで免疫力アップ！！
クリームコーンとマヨネーズのソースをのせて焼くと、鮭のパサつき感も気にならなくなり食べやすくなります。
塩鮭で作る場合は、レシピから食塩を除いて作ってくださいね。

煮込みハンバーグ



材料(4人分)

(ハンバーグのタネ)

合挽肉	… 250g
◎たまねぎ	… ¾個
●卵	… 1個
●牛乳	… 100cc
●パン粉	… ½カップ
塩コショウ	… 少々
サラダ油	… 大さじ1

(煮込みソース)

小麦粉	… 大さじ2
水	… 350cc
▲コンソメ	… 5g
▲ウスターソース	… 大さじ3
▲トマトケチャップ	… 大さじ5
▲砂糖	… 小さじ1
バター	… 15g
★マッシュルーム	… 8個

(きのこ類はお好みで)

作り方

- ① ○のたまねぎはみじん切りにしてサラダ油できつね色になるまで炒め冷ましておく。
●は合わせておく。
- ② ①で準備したものと合挽肉、塩コショウをボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ③ タネを8等分し、手のひらで空気を抜きながら楕円に成形し中心をへこませて、フライパンに油を敷いて中火で焼く。両面焼き色がついたら皿に出す。フライパンに残った肉汁はとっておく。
- ④ フライパンに小麦粉を入れ、中火で黄金色になるまで炒める。焦がさないようにヘラでかき混ぜながらする。
- ⑤ 炒った小麦粉は一度取り出し、フライパンにバターを入れマッシュルームを入れてしんなりするまで炒める。小麦粉を入れて絡める。
- ⑥ 水を少しずつ加えて溶き伸ばし、▲と③の肉汁を入れて煮立たせる。
- ⑦ ハンバーグを入れて、10~15分中火と弱火の間ぐらいで煮込んで出来上がり。

comment

ハンバーグを混ぜる時は、手の熱が伝わらないように時間をかけずに手早くしましょう。煮込む際に強火でグツグツ煮込んでしまうとハンバーグがパサパサになってしまうので注意しましょう。

かぼちゃサラダ



材料(4人分)

かぼちゃ	・・・ 1/4個(正味250g)
じゃがいも	・・・ 1個
にんじん	・・・ 1/2本
きゅうり	・・・ 1本
ロースハム	・・・ 4枚
マヨネーズ	・・・ 大さじ2~(お好みで)
塩コショウ	・・・ 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮と種・ワタを取り一口大に切り、電子レンジで約4分加熱して柔らかくし、温かいうちにマッシュする。
- ② じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り柔らかくなるまでゆで、マッシュする。マッシュしたかぼちゃに加えて粗熱をとる。
- ③ にんじんはいちょう切りに切り、柔らかくゆでる。きゅうりは輪切りにし塩もみする。ハムは短冊切りにする。
- ④ 粗熱がとれた②ににんじん、きゅうり(水気を絞っておく)、ハムを加え、マヨネーズを加えて全体に混ぜる。塩コショウで味をととのえて出来上がり。

comment

園で人気のサラダです。

かぼちゃには免疫力アップに効果があるとさせるβ-カロテンが豊富に含まれています。

またハムのたんぱく質が入ることでアミノ酸のうま味で味に厚みが出ます。

焼肉サラダ



材料(4人分)

レタス	・・・ 80g
ミニトマト	・・・ 80g
きゅうり	・・・ 50g
粒コーン	・・・ 25g
牛小間肉	・・・ 80g

〈A〉

三温糖	・・・ 小さじ1
しょうゆ	・・・ 小さじ2
サラダ油	・・・ 適量

〈B〉

玉ねぎ(すりおろし)	・・・ 50g
にんにく(すりおろし)	・・・ 1かけ
三温糖	・・・ 小さじ2
しょうゆ	・・・ 大さじ1

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。ミニトマトは半分にカット、きゅうりは輪切りにする。粒コーンは一度茹でて、ざるにあげておく。
- ② 牛肉は〈A〉の調味料で炒めておく。(汁気があればざるにあけ、汁気をきっておく。)
- ③ 鍋に〈B〉の玉葱とニンニク・調味料を入れ合わせて煮て、火を通しておく。
- ④ ①と②を合わせて、食べる直前に③をお好みで和えるか、またはかけて出来上がり。

comment

牛肉に含まれる亜鉛は免疫機能を高め、ビタミン類の多い野菜と一緒に摂ることでさらに免疫力アップ！さらに、にんにくに含まれる香り成分「アリシン」は、免疫細胞の活性化につながります！