

いただきます ごちそうさま



11月に入り寒さが増してきました。この時期だからこそ、沢山食べてカゼなどへの抵抗力をつけたいですね。さて、本日のテーマは「お弁当メニュー」です。お弁当では、お弁当箱の中身を味わいながら、何が入っているのか、その食材の名前や旬を自然と学ぶことができます。また、元気いっぱい「全部食べたよ！」と手渡してくれる空っぽのお弁当箱は、作り手をうれしい気持ちにしてくれます。お弁当は、**作る側と食べる側のコミュニケーション**が積み重ねられる、素晴らしい食育です。さらに、お弁当のおかずも、手作りだと食品添加物や食品アレルギーの心配がなくお子様に安心して食べさせることが出来ます。もちろんお弁当ではなくても普段の献立にも活用できるメニューですので、ぜひご活用していただけると嬉しいです(*^_^*)。



★見た目のおいしさ、基本は赤・黄・緑+白・黒(茶)

お弁当箱を開いたときの彩りがよいと、食欲を誘い、食事も楽しくなりますね。

彩りの基本は、赤・黄・緑の3色と、白・黒(茶)の2色をプラスした、計5色。

自然と栄養も満点になります。

参考食品↓

赤…ミニトマト、にんじん、カニかまぼこ、ちくわなど

黄…サツマイモ、ジャガイモなど

緑…ほうれん草、フロccoliーなど

白…チーズ、豆腐、おから、牛乳、ごはん、玉ねぎなど

黒(茶)…ごま、おから、昆布、きのこなど



本日のお弁当メニュー

- ★さつまいもご飯
- ★おからハンバーグ
- ★すきこんぶの炒め煮
- ★ほうれん草のおかか和え
- ★フロccoliー
- ★ミニトマト



★「まごわやさしい」も充実しています★

本日のレシピ紹介

さつまいもご飯



- 材料 (3 合分) ■
- さつまいも…1 本
 - 米…3 合
 - 塩…小さじ 1.5
 - 酒…大さじ 1.5
 - 黒ごま…適量



※クッキングではなるべく地物野菜と宮古の塩を使っています

★さつまいもご飯★

- [1] お米を研ぎ、定量の水を入れ、浸水させる。さつまいもを 1 cm 角に切る。
- [2] [1]の水を大さじ 1.5 杯分(酒の分量)を捨てる。
- [3] 塩・酒を加えて軽くまぜてから炊飯する(さつまいもと一緒に炊いても良い)。
- [4] さつまいもを茹で、炊き上がったご飯に混ぜる。
- [5] ご飯を盛り付け、黒ごまを散らす。

おからハンバーグ

- 材料 (20 個くらい) ■
- おから…200 g
 - 片栗粉…大さじ 4
 - 豆腐…50 g

(→卵 1 個かマヨネーズ 大さじ 4 でも可)

- 牛乳か豆乳…大さじ 2
- 鶏ガラか中華だしの素、ウエイパーなど…大さじ 1
- にんじん…1/5 本
- 玉ねぎ…1/2 個くらい
- お好みでケチャップ



★おからハンバーグ★

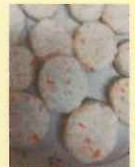
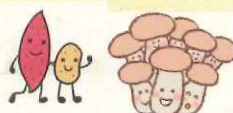
- [1] 玉ねぎとにんじんを細かいみじん切りにする。
- [2] [1]と残りの材料全部を混ぜる。
- [3] 好きな形にする(小さめがおすすめ)
- [4] 多めの油でこんがり焼いてできあがり
(油多めがきれいに仕上がります)。
- [5] 揚げ物をした後の残ったパン粉や卵を混ぜてもOK。



豆腐を卵にしても good! しいたけを刻んで入れても

美味しいです。

ケチャップをお好みでつける。



本日の「まごわやさしい」…ま(豆):豆乳、おから ご(ごま):ごま わ(海藻):すきこんぶ
や(野菜):にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 さ(魚):ちくわ、かつおぶし い(芋):サツマイモ