



冷たい風が吹き、冬が本格的に近づいてきました。

今年は胃腸の風邪が流行っているようなので、手洗いうがいとともに風邪に負けないよう普段からバランスのとれた食事を意識できると良いですね！

前回までは離乳食の作り方について掲載していましたが、今回からは普通食の食事をご紹介します！

旬の根菜類がたっぷり入ったホッとさせる煮物です！  
ぜひご家庭でもお試しください。



## 鶏肉と根菜の煮物



〈材料〉 大人3人分



- ・鶏もも肉 : 200g～250g
- ・人参 : 2/3本
- ・大根 : 1/5本
- ・ごぼう : 1/2本
- ・レンコン : 小1個
- ・かつお・昆布だし : 500ml
- ・砂糖 : 小さじ2
- ・みりん : 大さじ1と1/2
- ・醤油 : 大さじ3



かつお・こんぶだしの取り方

- ・水 : 500ml
- ・昆布 : 10g(1枚)
- ・かつおぶし : 20g(ひとつかみ)

- ①昆布ははさみで切りこみをいれて水に30分以上つけておく。
- ②弱火で煮て沸騰直前に昆布をとりだす
- ③火を強め煮立ったらかつお節を加え弱火～中火で1分ほど火にかける。火を止めザルなどでこす。



〈作り方〉

- ①人参、大根は小さ目の乱切りにする。  
ごぼう、蓮根は食べやすい大きさに切
- ②鶏肉も食べやすい一口大に切る

ポイント



食材の大きさは  
子どもに合わせて  
出来上がりをハサミで切っています



- ③野菜は大根と人参、蓮根とごぼうに分けて下ゆでをする。(5割程茹でる)
- ④鶏肉も茹でてザルにあげておく。



**ポイント**

下茹ですることによって柔らかく、味も染み込みやすくなります。  
お肉はアクと余分な脂が落ちるのでさっぱりとした味わいになります。



- ⑤鍋にだしと下ゆでをした野菜、鶏肉を入れて全体を混ぜたら中火～強火でグツグツと2～3分煮る。
- ⑥砂糖、みりん、醤油の順に加えたら落とし蓋をして中火～強火で20分～30分ほど煮る。
- ⑦野菜が柔らかく味が染み込んでいれば完成。

**ポイント**



煮物は冷めていく時に味が染み込むので早めに作って、一度冷ましてから温めなおすとより味がなじみます



## 昼食メニュー



ほうれん草の胡麻和え

鶏肉と  
根菜の煮物



胚芽入りごはん

お豆腐ときのこの味噌汁



和食は保育園でも人気のメニューです。ピラフやポタージュなどのように手間のかメニューよりも煮物や煮魚などの出汁のきいた和食のほうが食べている印象があります・  
「季節感を大事にした演出と味わい」「様々な食材と調理方法」  
「素材の味をひきだす味付け」「脂質が少なく健康的」などの和食の特徴を大切にしつつらびっと保育園ならではの給食を目指していきたいと思ひます。

