

こどもの森2023年度3月メニュー
 リクエストメニューに

「リクエストメニューに
 チャレンジ！」

今年度最後の回になりました。4人の6年生がこどもの森を卒業します。子育て支援センターの乳幼児期の中からこどもの森に来てくださっていた子どもさんもあります。長い間ご一緒できたこと、そしてたくましく美しく成長された姿は感動です。

一番の感動は「自分の食事を自分で作ることができる」ことです。もう大丈夫！どんな時でも生きる力が育っています。これからも「食べることを大切に」過ごしてください。そして時間があるときはお兄さん、お姉さん先生として参加してください。みんなで待っています。

今月のメニューは、リクエストメニューから選びました。お楽しみください！

【お知らせ】

現在一般新規会員を募集中です。お知り合いに興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介ください。

お楽しみ

あっぶる まっふいん
 ふんわりやさしいアップルマフィン

- <材料>(8個分)
 卵……………2個
 牛乳……………1/2カップ
 ホットケーキミックス…200g
 砂糖……………大さじ1
 リンゴ……………1/2個
 シナモン……………少々



<作り方>

- ①ボールに卵を割りほぐし牛乳と砂糖を加えて混ぜる
- ②①にホットケーキミックスを加えて混ぜる
- ③りんごは皮をむいて、縦に8つに切って芯をとり細かく刻んで②に加え、混ぜる
 注:りんごは色が変わらないうちにすぐに②に混ぜる
- ④③にシナモンを混ぜる
- ⑤プリン型に紙ケースをいれ、④のたねを入れる
- ⑥温めたオーブントースターに⑤を入れ、15分(オーブンの機種注意)焼く



ずし
 ちらし寿司

- <材料>子ども4人分
 米……………1.5合
 塩鮭……………1切れ
 きぬさやえんどう 5〜6枚
 すりごま……………大さじ2
 <合わせ酢> <薄焼き卵>
 酢……………大さじ2 卵……………2個
 砂糖 大さじ1 砂糖……………少々
 塩…小さじ1/3 塩……………少々
 サラダ油 適宜



<作り方>

- ①米をとぎ、いつもより少し硬めに炊く
- ②①の炊き立てのご飯に、合わせ酢とすりごまを加え、ご飯粒をつぶさないよう混ぜる
- ③塩鮭は、焼いて骨と皮を取り除き、粗くほぐしておく
- ④卵を割ってほぐし、調味料を加えてよく混ぜ薄焼き卵を焼く。冷めてから細く切る
- ⑤さやえんどうは、さっとゆでて2〜3つに斜め切りしておく
- ⑥器にずし飯を入れ、薄焼き卵、鮭、さやえんどうを飾る

お楽しみ

しかく
 四角のみかん

- <材料>子ども4人分
 みかんの汁…1/2カップ
 (みかん2個分くらい又は大きめのはっさく1/2個)
 寒天……………4g
 水……………400ml
 砂糖…カップの180mlラインまで
 レモン汁……………大さじ1
 ミントの葉



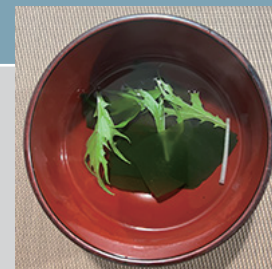
<作り方>

- ①みかんの汁を絞る
- ②鍋に寒天と水を入れ、中火にかけてかき混ぜながらよくとく
- ③軽く沸騰したら砂糖を加え、さらに1〜2分よく混ぜながら煮る
- ④絞ったみかん汁を少しずつ加える(注意:一度に冷たいものを入れないこと、寒天は約40度で固まり始める)
- ⑤鍋を火からおろし、レモン汁を加える
- ⑥型を水でぬらし、⑤を流し入れる
- ⑦⑥を冷たい水にひたし、固める
- ⑧固まった寒天を型からラップに移し、四角に切り、器に盛ってミントの葉を飾る(型は持ち帰り容器でもよい)



すもの
 吸い物

- <材料>子ども4人分
 だし(昆布、かつお節)
 ………………600ml
 わかめ……………2g
 水菜……………適量
 薄口しょうゆ…大さじ1
 塩……………少々



<作り方>

- ①出汁をとる
- ②水菜は洗って3cm長さに切っておく
- ③わかめはもどし一口大に切る
- ④だしに薄口しょうゆと塩で味を整えてから、わかめ、水菜を入れ火を止める