

こどもの森2024年度4月メニュー

「はる 春を楽しむ」

新年度が始まりました。進学・進級おめでとうございます。

こどもの森も新しいお友達が加わりました。気持ちも新たにクッキングを楽しみましょう。

今月は初めての小さいこどもでも楽しめる調理方法として野菜をちぎる、だんごをこねるの作業を取り入れてみました。

桜花の塩漬けは、以前はお祝いの席などに使われていました。桜の花がきれいに開く姿は、春らしい美しさです。

うぐいす粉とは、原料は青大豆です。きなこは黄大豆です。

だんご粉は、うるち米ともち米をブレンドしたもので、上新粉のコシともち粉の粘りを併せ持ちます。

だんごはのどに詰まらせないようによく噛んで召し上がってください。



おたのしみ

はる さくらばな 桜花の春のだんご

<材料>子ども4人分
だんご粉……………100g
水……………80ml
桜の花塩漬け……………4個
うぐいす粉……………適宜



みどりのおさら

はる えんしゅうむ 春きゃべつ遠州蒸し

<作り方>

- ①きゃべつは一口大にちぎる にんじんは細く切る
- ②鍋または蓋つきのフライパンの底にちぎったきゃべつとにんじんを広げて上にしらす(桜エビ)をちらす
- ③酒、みりん、塩と水を混ぜ、②に回し入れて蓋をし中火にかけ、柔らかくなるまで蒸し煮する。途中様子を見て水を足す

<材料>子ども4人分
春きゃべつ……………4枚
にんじん……………20g
しらす干し(桜エビ)……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
水……………100ml



きいろのおさら

ごはん

<作り方>

- ①米を研ぎ、分量の水に20～60分間くらい浸けてから炊く

<材料>子ども4人分
米……………1.5合
水……………330ml



あかのおさら

はる ま 春巻き

<作り方>

- ①はるまきの皮を巻きやすくほぐしておく
- ②小松菜とにんじんは、太さをそろえ5cm位の長さに切る
- ③厚揚げ、かつおの切り身も②と同じくらいの細切りにする
- ④はるまきの皮に②と③の具を入れて、チーズをのせて包み込み最後に水を止める
- ⑤200℃に予熱したオーブンで、④を6～7分焼く※
- ⑥新じゃが芋はよく洗い、皮つきのままやや細めのくし形に切り水にさらし、水気をペーパーで取り軽く油をまぶす
- ⑦オーブンで春巻きと一緒に焼く(またはオーブントースターで焼く)

<材料>子ども4人分
はるまきの皮……………8枚
厚揚げ……………1/4枚
かつお切り身……………40g
にんじん……………10g
小松菜……………1茎
とろけるチーズ……………20g
サラダ油……………適宜
新じゃが芋……………2個

アルミホイルまたはオープンペーパー

※温度は各家庭の焼く温度に合わせる



しろのおさら

はる や さい しるもの 春野菜の汁物

<作り方>

- ①だしをとる
- ②にんじんはせん切りにする
- ③たまねぎは細切り、青ねぎは小口切りにする
- ④春わかめは細切りにする
- ⑤だしに野菜を入れて好みの硬さになったら味をととのえ仕上げにパセリを加える

<材料>子ども4人分
だし(昆布、かつお節)……………600ml+蒸発分
新玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………10g
青ねぎ……………少々
塩蔵わかめ……………5g
塩……………少々
しょうゆ……………大さじ1