

こどもの森2025年度3月メニュー

「卒業生と一緒に楽しむ！」 昆布とかつお節のすまし汁

修了される6年生、おめでとうございます。
こどもの森と一緒に過ごすことができました
こと、スタッフ一同感謝いたします。皆さんの
成長される姿は感動でしたし、おしゃべりが
たくさんできたこともとても楽しかったです。

3月はこどもの森が大切にしている「味」の
総まとめとして、「かつお節削りとすまし汁」
を計画いたしました。

皆で「昆布とかつお節をしっかり感じられ
るすまし汁会食」をしたいと思います。

現在、感染症への注意も必要になってい
ます。そこで感染へのご心配のあるご家庭
は、いつも通り持ち帰りいたします。

6年生の皆さん!「お兄さん先生・お姉さ
ん先生」として遊びに来てください。皆でお
待ちしています。

お知らせ

来年度の一般会員募集を行っています。
お知り合いで興味のある方がいらっしゃい
ましたら募集要項をお渡しますのでお知
らせください。よろしくお願ひします。



きいろのおさら

えだまめ とまと はん 枝豆とトマトとかにのご飯

<材料>こども4人分
米……………1.5合
水……………330ml
冷凍枝豆……5~7粒
トマト…固めの中1個
かに缶………1/2缶
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1



<作り方>

- ①米をとぎ、いつもより少し硬めに水加減をする
- ②冷凍枝豆は、解凍する
- ③トマトは種を取り、サイコロ型に切る
- ④かには缶から取り出し軟骨を取り除き、身を荒くほぐす
- ⑤①の米に③のトマト、④のかに、塩、酒を入れて普通に炊く
- ⑥炊きあがったらすぐに②の枝豆を加え、しばらく置き蒸らす

おたのしみ

ぷりん あらもーどふう プリンアラモード風

<材料>こども4人分(耐熱カップ4個分)

【カラメルソース】

砂糖…50g
水…大さじ1
湯…大さじ1

【卵液】

卵……………2個
牛乳……………200ml
砂糖……………50g
バニラエッセンス 1~2滴

【飾りフルーツ】

いちご、フルーツ缶など

<作り方>【カラメルソース】

- ①鍋に砂糖、水を入れて中火にかけ、茶色くなるまで自然に煮詰める
- ②火を止めて湯を静かに加えて混ぜる
- ③耐熱容器に均等に流し入れる



しろのおさら

こんぶ ぶし じる 昆布とかつお節のすまし汁

<材料>こども1人分
水…150~180ml(蒸発分を入れて)
かつお節……………5g(約3%)
昆布……………3~5g(約2%)
菜花……………1/4本
シラス……………2g
しょうゆ…小さじ2
塩……………少々



<作り方>

- ①昆布を水に浸す
- ②かつお節を削る(1人5g)
- ③だしをとる。①の鍋を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したらかつお節を静かに入れ、弱火にして1分待ち、火を止める。かつお節が沈んだらざるでこす
- ④③を再度温めて味付けし、シラスを加えて火を止める
- ⑤器に注ぎ、ゆでた菜花を彩りに加える



<作り方>【プリンの生地】

- ①ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、砂糖を加えて混ぜる(泡立てないこと・空気を入れないこと)
- ②人肌に温めた牛乳を数回に分けて入れ、混ぜ合わせる
- ③卵液をザルでこし、バニラエッセンスを入れる
- ④冷めたカラメルソースの入った容器に静かに入れる
- ⑤蒸し器で蒸す(15~20分、中央を竹串でさし、卵液が出てこなければでき上がり)
- ⑥冷めたプリンに好きなフルーツを飾る