

令和6年7月

中山保育園

野菜がおいしい菜汁

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

- ①副菜になる
- ②サラダより野菜をたくさんとれる
- ③栄養素を逃さず摂取できる
- ④飽きずに食べられる
- ⑤作るのが簡単

★菜汁をおいしくするコツ

1. 旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい！ さらに、価格も安いので使いやすいです。



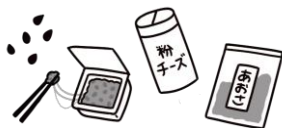
2. 甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



3. ちょい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



4. 冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておくとう便利です。



保育園メニューを家庭でも！

♪そうめん汁♪

【材 料】幼児4人分

そうめん20g 冬瓜90g オクラ20g(2本)

白しょうゆ12g(小さじ2) 塩少々 だし汁(かつお)480g

【作り方】

- ① そうめんは、2～3つに折ってゆでておく。
- ② 冬瓜は厚めに皮をむき、5mmくらいの厚さの四角に切る。
- ③ オクラは小口切りにしてゆでておく。
- ④ だし汁を取り火にかけ、②を加えてやわらかくなったら①を加え、白しょうゆと塩で調味し、仕上げに③を加える。

☆そうめんを天の川に、オクラを星に、冬瓜を短冊に見立てています☆

