



きゅうしょくだより

平成31年3月号

立石いろは保育園

暖かい日が増え、桃の花の蕾が膨らんできました。春はもうすぐそこまでやってきました。開園から1年経ち、各クラスともに子どもたちの成長は目覚ましいものです。給食ではできるだけ多くのメニューや食品を取り入れ、和食中心の安全でおいしい給食を心がけて来ました。これからも給食が子どもたちの成長のお手伝いとなれぼと思っています。

ひな祭りのいわれ

「ひな祭り」と言えば、雛人形を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べて、女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。

給食では1日にちらし寿司、おやつには、3色クッキーを作ります。ちらし寿司は子ども達に人気があり、お家でも簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください！

〈レシピ〉 ちらし寿司(4人分)

米 2合、絹さや 8本、しいたけ 2個、れんこん 50g、にんじん 30g、
錦糸卵 40g、鮭フレーク 20g、桜でんぶ 20g

(A)おし酢:塩 小さじ1/3、砂糖 大さじ1と1/2、酢 大さじ3

〈作り方〉

- ① 米はといでざるに上げて30分おき、かために水加減して炊く。
- ② ①に(A)を加え混ぜておし飯をつくる。
- ③ にんじんは細切りにする。レンコンはいちょうの薄切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。しいたけは薄切りにする。
- ④ ③を茹でて火を通し、②のおし飯に混ぜる。
- ⑤ 絹さやは筋を取り、一口大に切る。鍋にお湯を沸かし、塩を小さじ1杯加えて茹でる。
- ⑥ 器に④を盛りつけ、錦糸卵、鮭フレーク、桜でんぶ、絹さやをのせて完成！

ポイント れんこんのアク抜きは、酢水にすることでシャキッとした食感になります。