



令和元年
10月30日
開催

クッキングライブ ～減塩で野菜編

料理研究家
立野 豊子先生

彩り野菜のスープカレー

【材料/4人分】

鶏手羽元	4本	鶏ガラスープ	水4カップ+ガラスープの素大さじ1・2/3
塩・コショウ	少々	昆布だし	2カップ
ニンジン	1本	固形スープの素	2個
ナス	2本	《A》	
ブロッコリー	1/2株	カレー粉	大さじ1
カボチャ	80g	パプリカパウダー	小さじ1
レンコン	1/2本	ターメリック	小さじ1
ミニトマト	4個	砂糖	小さじ1
玉ネギ	1個	トマトペースト	大さじ2
セロリ	1/2本	ゆで卵	2個
ジャガイモ	1個	サラダ油	適量
ショウガ	1片	ごはん(1人)	150g
ニンニク	1片		

【作り方】

- ① ニンジンは大きく4等分に切る。ナスは縦半分になり、切り込みを入れ、油で色よく揚げる。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。カボチャは5mm厚さに切り、硬めにゆでる。レンコンは5mm厚さに切り、酢水にさらしゆでる。玉ネギ、セロリ、ジャガイモ、ショウガ、ニンニクは薄切りにする。
- ② 鍋に2カップのガラスープとニンジンを入れ、中火でやわらかくなるまで煮ておく。
- ③ 別鍋にサラダ油を熱し、塩・コショウをふった鶏手羽元を炒め、焼き色がついたら取り出す。サラダ油を足し、玉ネギ、セロリ、ジャガイモ、ショウガ、ニンニクを炒め、しんなりしたらガラスープ2カップ、固形スープの素を入れ煮る。煮えたら火を止め、粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ④ ②の鍋に、③、昆布だし、Aを入れ混ぜ、鶏肉を加えて中火で煮る。
- ⑤ スープ皿に鶏肉と野菜を盛り、半分にしたミニトマト、ゆで卵を盛り、スープを注ぐ。別皿にごはんを盛る。

紫キャベツの甘酢漬け

【材料/4人分】

紫キャベツ	1/4個(300g)	《甘酢》	
玉ネギ	1/4個(30g)	酢	1/2カップ
レーズン	15g	砂糖	大さじ2・1/2
		塩	小さじ1/4

【作り方】

- ① 甘酢の材料を混ぜておく。紫キャベツは千切り、玉ネギはスライスする。熱湯にキャベツを入れ25秒茹で、玉ネギを加えてさらに5秒茹でる。
 - ② ザルにあげ水気を切り甘酢につけ、レーズンを加え混ぜる。冷めたら器に盛る。
- ※保存するときは密閉容器に入れ冷蔵庫で2週間



ネットワーク構成団体の食育活動紹介

ちあふる・しろいし

★防災月間

保育園では、食べることに興味を持ち、基本的な生活習慣を身につけていくことを目的に毎月食育活動を行っています。これまでに、早寝早起き朝ごはんの大切さや旬の食べ物を紹介するなどの食育活動は、子どもたちの食べることに関心を持つきっかけになっているようです。

9月の食育活動は防災について取り上げました。その日の給食では、保育園で備蓄している非常食(救給コーンポタージュ)を食べました。「玄米ってなに」「つぶつぶしてるね」「いつものポタージュの方がいいな」などの感想が聞かれました。保護者へは、取組内容やさっぽろ10区に掲載された防災レシピを掲示して、防災について啓発しました。



地震で、電気・水道・ガスが使えなくなることがあります。のどが渇いてお腹がすいた時は、水と非常食を備蓄していると役に立つことを伝えました。

札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会

「認定こども園 北都」

★秋の実りの会

秋に収穫される野菜や果物を知り、会食を楽しむ会！
今年はテレビの「クイズ王」形式で、野菜や果物の断面図あてクイズを行い、優勝者には豪華景品が授与されました。



「学校法人大藤学園 北都幼稚園」

★畑の野菜でピザづくり

園庭の畑に植えた野菜が実りを迎えた7月・・・2歳児そら組の子どもたちは、ピザづくりにチャレンジしました。自分で作ったピザの味は格別だったようで、「おいしいね」と友だち同士で会話しながら笑顔いっぱい食べていました。

