

Harumaki apple

Harumaki kabuto

栄養士さんからの一言メモ

春巻きかぶとがおやつの日には園児が大喜びです。バナナを切って、あずき缶を開けてのせるだけなので簡単ですし、お子さまと一緒に作るのも楽しいですよ。春巻きの皮で作るとパリパリとした食感でおいしく、持ちやすいのでおやつにぴったりです。りんごは甘味を調節しながら作ってください。春巻きの皮は薄いので、具の水分が少ないほうがうまく焼き上がります。

私たちが考えました!



片桐佑佳子さん(栄養士)
小学館アカデミー保育園の第1号園のスタート時から活躍する栄養士。ケーキ作りが得意。趣味は旅行。

村上文佳さん(栄養士)
小学館アカデミー保育園の栄養士として、新しい園の立ち上げにも関わる。家庭料理が得意。趣味は野球観戦。

かわいい手づかみおやつ

春巻きかぶと&春巻きりんご

【春巻きかぶと】材料(4個分)

春巻きの皮	4枚	油	適量
ゆであずき缶	40g	薄力粉・水	適量
バナナ	大1/2本(100g位)	(1:1の割合で溶いてのりにする)	

作り方

1. 春巻きの皮の上にゆであずきと輪切りにしたバナナをのせる(写真A)。
2. 写真Bのように春巻きの皮を手前に折り込んだ状態にし、水溶き薄力粉で留めながら折り紙のかぶとと同じ手順で春巻きを折る。
3. 表面に油をぬり、180℃に熱したオーブンで焼き色がつくまで10分焼く。

【春巻きりんご】材料(4個分)

春巻きの皮	4枚	シナモンパウダー	少々
りんご	200g(小1個)	揚げ油	適量
グラニュー糖(または上白糖)	10g	薄力粉・水	適量
レモン汁	少々	(1:1の割合で溶いてのりにする)	

作り方

1. りんごは皮をむき、薄い銀杏切りにする。
2. 1とグラニュー糖を鍋に入れ、りんごがやわらかくなるまで煮る。
3. レモン汁を加えて煮た後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
4. 春巻きの皮の上に3をのせ(写真C)で巻き、水溶き薄力粉で留める。
5. 160℃に熱した油で揚げる(または表面に油をぬり、トースターで焼く)。

写真A

写真B

写真C

苦手な野菜も食べられる!

春野菜のオムレツ

材料(4人分)

たまご	4個	牛乳	40ml
じゃがいも	中1個(90g位)	油	適量
たまねぎ	中1/4個(40g位)	無塩バター	8g
グリーンアスパラガス	中3本(63g位)	食塩	1.5g
トマト	小1個(82g位)	ケチャップ	お好みで
ベーコンスライス	50g		

作り方

1. じゃがいも・グリーンアスパラガスは食べやすい大きさに切り茹でる(蒸す)。トマトは湯むきして食べやすい大きさに切る。
2. たまねぎ・ベーコンは1cm角に切り、油で炒める。
3. 1、2が冷めたら溶いた卵に入れ、牛乳・食塩を加え軽く混ぜる。
4. フライパンにバターを入れて溶かし、3を流し入れて両面を焼き、卵に火を通す。もしくは、耐熱容器にクッキングシートを敷いて3を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

Spring vegetables omelette

保育園★人気レシピ帳

春におすすめ、子どもパクパクレシピ

子どもが喜んで食べて、栄養もきちんととれて、作るのも簡単で……。そんなママのよくばりな希望を叶えるレシピのヒントが保育園にありました!今回はテーブルに登場しただけで楽しくなる、春らしい2品をご紹介します。

栄養士さんからの一言メモ

野菜がたくさん食べられるので、保育園の定番メニューです。旬の野菜は栄養価が高いので、その季節によって具材を変えて作ってみてくださいね。量が多いときはオーブンで火を通すほうが焼きムラも出ず簡単です。ベーコンから塩分が出るので、塩は入れずに作り、物足りないときはケチャップなどで調節するのもおすすめです。