

簡単ビシソワーズ風

もみもみ冷スープ

材料(4人分)

じゃがいも	中3個	水	100ml
にんじん	中1/2本	塩	少々
枝豆	12粒〜お好みで	無添加コンソメ	4.5g
牛乳	300ml		

作り方

1. じゃがいもとにんじんは軟らかく茹でておく(電子レンジで加熱調理しても可)。枝豆はゆでてさやから豆を出しておく(枝豆の大きさはお子さまの噛み具合に合わせてつぶす)。
2. 鍋に牛乳、水、塩、コンソメを入れ、沸騰したら火をとめる。
3. じゃがいもとにんじん、スープが触れるくらいにあら熱が取れたら、ビニール袋に入れて手でもんでつぶす。
4. 器に取り分ける。冷めたらもったりするので枝豆を飾る。

ココは子どもと一緒に！



豆乳が苦手なら牛乳でもOK!

豆乳くずもち

材料(4人分)

[くずもち]		[黒蜜]	
調整豆乳	150ml	黒砂糖	10g
片栗粉	20g	水	15ml
上白糖	13g		
[きな粉]			
きな粉	6g		
上白糖	6g		

作り方

1. きな粉と上白糖は混ぜておく。鍋に黒砂糖と水を入れ、火にかけて溶かしておく。
2. 調整豆乳、上白糖、片栗粉を別の鍋に入れてよく混ぜて溶かし、かき混ぜながら強火にかける。
3. とろみがついてきたら弱火にし、焦がさないように混ぜる。
4. しばらく練ったら火をとめて冷まし、一口大にちぎり冷蔵庫で冷やす。
5. 4にきな粉をまぶし、皿に盛り黒蜜をかける。

ココは子どもと一緒に！



いつものメニューを一工夫!

ジャージャーそうめん

材料(4人分)

そうめん	160g	しょうが	0.4g	水	120ml
豚ひき肉	120g	しょうゆ	4g	油	4g
ミニトマト	4個	みそ	8g	ごま油	4g
きゅうり	40g	オイスターソース	2g	片栗粉	6g
レタス	2枚	砂糖	2g		
長ねぎ	40g(1/4本)	みりん	4g		
にんにく	0.4g	酒	4g		

作り方

1. ミニトマトは半分に切り、きゅうりは千切り、長ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら長ねぎ、豚ひき肉の順に加えて炒める。
3. 水を加えて長ねぎが軟らかくなるまで煮る。
4. Aを混ぜ合わせ、3に加える。
5. 水溶き片栗粉(水は分量外)を加えてとろみをつける。
6. 鍋に湯を沸かし、そうめんを規定の時間ゆでるにあげ、ごま油をからめる。

ココは子どもと一緒に！

7. レタスを大きめにちぎり、お皿に敷いてその上に6、5の順に盛り付ける。最後にきゅうり・ミニトマトを添える。



私たちが考えました!



米澤智恵美さん
(管理栄養士)

小学館アカデミーかりやど保育園勤務。食欲が落ちがちな夏は、「おいしそう!」と思える盛り付けや酸味などの味付けを心がけています。食中毒予防にも細心の注意を払っています!



鵜澤由佳さん
(管理栄養士)

小学館アカデミーたまブラザ保育園勤務。食事は炭水化物、肉や野菜をバランスよく食べることが大切。夏野菜は体を冷やす働きがあるので、旬の食材を食べることは理にかなっています。

保育園★人気レシピ帳

子どもと一緒に作ってみよう!

夏のひんやりレシピ

暑くて食欲が出にくい、夏バテが心配な時期こそ、子どもと一緒にクッキング! 夏バテ予防に有効な、たんぱく質やビタミンB1やB2を多く含む豚肉や枝豆、また豆乳やきなこなどの大豆製品も知らない間に楽しく摂取できるおすすめ3品です。