



「きょうのごはん」 ～オムレツ～



今月は「きょうのごはん」に出てくるオムライスをおムレツにしました。
絵本のようにオムレツにケチャップで顔を書いたら子どもたちは「絵本と同じー！」と喜んでいました。



絵本に出てくる
オムライス



オムレツの具はひき肉とたっぷりの野菜です。
ひとつひとつ顔を書いたので少しずつ違う表情になり、子どもたちは見せ合っていました♪

紹介メニュー



今月は、きく組・もも組の保護者からの紹介メニューでした。食欲の落ちやすい夏でも、もりもり食べられるメニューです♪

材料(子ども1人分)：豚ひき肉30g、たまご 1/2個、もやし20g(軽くひとつかみ分)、ほうれん草1株(葉4～5枚くらいのもの)、人参10g(細い方4cmくらい)、★(しょうゆ・砂糖 小さじ1/2、おろししょうが、おろしにんにく 少々)、☆(しょうゆ・砂糖 小さじ1、ごま油少々、いりごま 適量)、油 適量

作り方：1. 人参を千切り、もやしとほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でます。水気をしっかり切ったら、☆で味付けをし、ナムルにします。

2. フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め★で味付けをします。

3. たまごに砂糖(分量外)を入れてよく溶き、炒りたまごにします。

4. 2と3の粗熱がとれたら、1と一緒にごはんに乗せてできあがりです。



だいすきメニュー

●カレイの磯辺揚げ

材料(子ども1人分)：カレイ40g、塩 少々、★(小麦粉・たまご・水 適量[天ぷら粉でもOK]、青のり お好み量)、揚げ油 適量

作り方：1. ペーパーでカレイの水分を拭き取り、塩を振って下味をつけます。

※天つゆなどにつけて食べる場合は下味はいりません。

2. ★をボウルに入れてよくかき混ぜ、1をくぐらせたら、160～180℃に温めた油で揚げます。

薄くきつね色になったらできあがりです♪

◎カレイだけでなく、たら、いわしやさんまで作ってもおいしくできます♪

