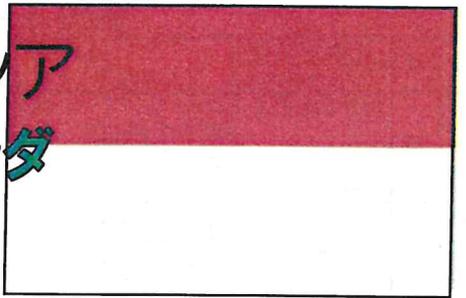


世界の料理 インドネシア

ナシゴレン チキンサティ ガドガドサラダ

ソト・アヤム おやつ:マルタバ・ピサン



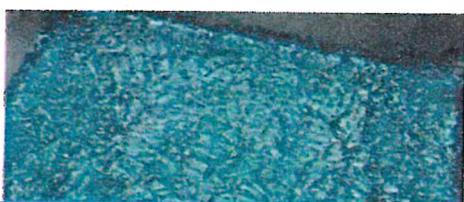
作り方 (3人分) **ナシゴレン**は米を研ぎます(2合)。窯の中に米、ケチャップ(大さじ2)、中濃ソース(大さじ1)、オイスターソース(大さじ1)、醤油(小さじ1)、すりおろし玉ねぎ(1/2個)を入れよく混ぜます。メモリのところまで水をいれ炊きます。**チキンサティ**は醤油(大さじ3)・溶かしバター(大さじ1)、みりん(大さじ2)、酒(大さじ3)、レモン汁(小さじ1)を合わせて液ダレを作り、一口大に切った鶏肉(200g)に20分漬け込みます。180度のオーブンで20分焼きます。**ガドガドサラダ**はじゃがいも(1個)、人参(1/2個)を角切りにして茹でます。キャベツ(3枚)は一口大に切り、茹でます。ゆで卵(2個)を作りつぶします。全て混ぜ合わせお皿に盛ります。ドレッシングはマヨネーズ(大さじ3)、ねりごま(小さじ1)、砂糖(小さじ1)、塩(ひとつまみ)を混ぜ合わせます。ドレッシングを野菜の上にかけて完成です。**ソト・アヤム**はキャベツ(3枚)、玉ねぎ(1個)、を一口大に切ります。鍋の中に水(500ml)を入れ野菜を煮ます。春雨(10g)を入れます。鶏がら(小さじ1)、しょうゆ(小さじ1)、塩(ひとつまみ)、レモン汁(小さじ1)を入れ煮ます。**マルタバピサン**はバナナ(1本)をフォークで潰し、卵(1個)、牛乳(50ml)、油(20g)、砂糖(20g)、混ぜ合わせます。薄力粉(180g)、上新粉(20g)、ベーキングパウダー(7g)を入れ、よく混ぜます。型にクッキングシートを敷き生地を流します。180度に予熱したオーブンで20分焼きます。フライパンに油を敷き両面に火が通るまで焼いてもOKです。



見た目も楽しい給食

現地特有の調味料を使用せず、園では子どもたちに食べやすい味付けで提供しました。「おいしい!」と言って、おかわりもしてよく食べていました。インドネシアのご飯の食べ方や、「おいしい」は「エナツ」「かわいい」は「ルチェ」「かっこいい」は「ガンダン」などの言葉も学びました。

コロナ禍で不要不急の外出自粛の状況が続きますね。そんな中、給食では子どもたちが見た目も楽しめ、温かい気持ちになってくれたらと季節を感じるお空ゼリーを提供しました



4月6・20(火)暖かい春を感じてもらおうとブルーハワイゼリーで空、ミルクプリンで雲を表現しました。



おすすめレシピの紹介

季節の変わり目、環境への変化で疲れが出やすい時期ですね。今回は、栄養が摂れて子どもたちもよく食べる大好きなレシピを紹介します。

納豆サラダ

納豆・・・1p
 小松菜(150g)・・・茹でて1cm幅に切る
 ひじき(3g)・・・戻してよく洗う
 人参(1/2本)・・・千切りして茹でる
 マヨネーズ(大さじ2)、塩(ひとつまみ)、砂糖(小さじ1)、納豆のタレを混ぜ合わせておきます
 材料と調味料を合わせて冷蔵庫で冷やして完成です。

かつお節、すりごまを入れてアレンジしても美味しいです。

