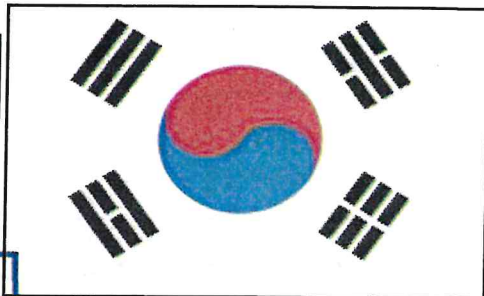


# 世界の料理 韓国

ビビンバ チャプチェ ミョックク



作り方(3人分)

**ビビンバ**の肉は、鍋に油(適量)を敷き、ひき肉(200g)を炒め、火が通ったら砂糖(大さじ1)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1/2)、しょうゆ(大さじ1/2)、しょうが(少々)を加え完成です。3色ナムルは、ほうれん草(150g)ともやし(100g)を茹で一口大に切ります。人参(1/2本)は千切りにして茹でます。ごま油(大さじ1)、鶏がら(小さじ1/3)、しょうゆ(大さじ1/2)、塩(ひとつまみ)で味付けします。ごはんの上にそばろとナムルをのせます。**チャプチェ**は、鍋に油(適量)を敷き、牛肉(120g)を炒めます。玉ねぎ(1/2個)、しいたけ(2個)をスライスにします。人参(1/2本)を短冊切りにします。たけのこ水煮(30g)、きくらげ(5g、戻しておく)、ほうれん草(100g)をざく切りにします。すべて材料に入れ火が通るまで炒めます。戻した春雨(100g)を入れ、しょうゆ(大さじ2)、オイスターソース(大さじ1)、塩(ひとつまみ)、ごま油(大さじ1)で味付けします。**ミョックク**は、鍋に油(適量)を敷きにんにく(少々)、スライスした玉ねぎ(100g)を炒めます。水(300ml)を加えてひと煮たちさせます。戻したわかめ(5g)を入れ鶏がら(大さじ1)、しょうゆ(小さじ2)、塩(ひとつまみ)で味付けします。**チヂミ**は、鍋に油(適量)を敷きスライスした玉ねぎ(1/2個)を炒めます。ニラ(1/2束)、薄力粉(150g)、片栗粉(50g)、卵(1個)、水(190ml)、鶏ガラ(小さじ1)を加え、良く混ぜ合わせます。生地の中にニラと玉ねぎを入れ、さらによく混ぜ合わせます。フライパンにごま油を敷き、うすく生地を入れ両面焼きます。タレはしょうゆ(50ml)、酢(15ml)、砂糖(大さじ1)を混ぜ合わせチヂミにつけていただきます。



給食で食べた韓国料理の説明と韓国の有名な衣装と食べ物を紹介しました。給食もおやつも「美味しかった!」と喜んで食べていました。



ご進級おめでとうございます

## 保育園の給食について

**献立** 2週間ごとのサイクル献立です。1回目で食べられなかったメニューも2回目には食べられるようになる子もいます。1回目で残食が多かった、食べづらかったメニューは2回目で食べやすくなる工夫をしています。

**調理** 旬の食材を取り入れ素材の味を生かした薄味でやさしい味になるようにしています。大人にとっての美味しいは、子どもたちにとっては濃い味付けです。子どもたちにとって食べやすいよう、さまざまな味付けや調理法を取り入れています。提供する前に調理員以外が検食をし、味付けや食材の固さ等、問題がないか確認し調整しています。

**その他** 今年度の食育テーマは「世界の料理」です。1年を通して、子どもたちにもなじみのあるテーマになってきましたので昨年に引き続き行います。また毎月の誕生日会・季節の行事は、お楽しみメニューを用意しています。ぜひ降園の際は玄関のディスプレイをご覧ください。

1年間よろしくお祈いします。