

世界の料理 ブラジル

ムケッカ ヴィナグレッジサラダ

プジンジレイチコンデンサード おやつ:ボンデケージョ

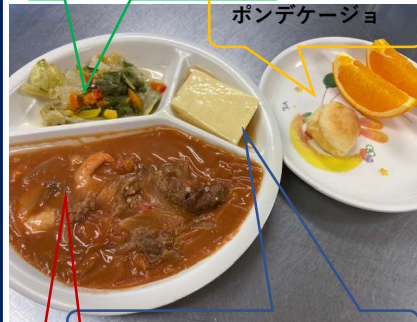
作り方(3人分) 「ムケッカ」真鱈(90g)は焼いて一口大に切る。玉ねぎ(1玉)はスライス、人参(1本)、じゃが芋(1個)は、いちよう切りにする。鍋に油を適量入れ、牛バラ肉(100g)を炒める。ある程度火が通ったら、切った野菜を入れる。水(1L)を入れてその中に下処理をしたくるま海老(30g)と真鱈を加えトマト缶(1缶)と角切りにした生のトマト(1個)を入れて煮詰めていく。野菜に火が通ったらコンソメと塩で味を調える。煮詰まったら水溶き薄力粉でとろみをつけて完成。「ヴィナグレッジサラダ」赤・黄色パプリカ(1/2)を茹で、みじん切りにする。サラダ油：酢：塩：砂糖=1：1：0.5：0.3の割合でドレッシングを作りその中に切ったパプリカを加え混ぜる。レタス(1/2)とベビーリーフ(1袋)は食べやすい大きさに切る。半月切りに薄くスライスしたきゅうり(1本)と、コーン(1缶)も加え、ドレッシングを上からかけて完成。※園では全て加熱して提供をしています。「プジンジレイチコンデンサード」卵(2個)と砂糖(大さじ3)をよく混ぜたら、牛乳(250cc)を入れて更に混ぜる。茶こしを通して器に入れ、沸騰させて火を止め湯煎にかける。蓋をして弱火10分→火を止め10分放置→冷蔵庫で冷やせば完成。「ボンデケージョ」ボウルに白玉粉(80g)と砂糖(10g)と粉チーズ(40g)を入れ、牛乳(40g)を少量ずつ加えながらよく混ぜ合わせこねる。溶き卵(1個)を加え、さらに良くこね、サラダ油(大さじ1)を加え、白玉粉の粒がなくなり滑らかになるまでこねる。生地を9等分して丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べ180℃に予熱したオーブンで30分焼く。

※園ではモチモチし過ぎないように白玉粉の1/3を薄力粉に代えて作りました。



ヴィナグレッジサラダ

ボンデケージョ



プジンジレイチコンデンサード

ムケッカ



寒い冬を乗り越える為の4つのポイント！

- 1.「身体を温める」、「冷やさないように心がける」ことが冬バテ対策として最も大切だと言われています。
- 2.適度な運動を心がける。
- 3.バランスの整った食事をする。冬は体が冷えやすいので、意識して**身体を温める食材**を摂りましょう。
- 4.生活リズムを規則正しくする。早寝早起きをして体調を整えることが重要になります。また、朝起きたら日光を浴びるのも自律神経を整える為に効果的です。



身体を温める食材

★根菜類 にんじん・ごぼう・蓮根・玉ねぎ・生姜

★芋類 じゃが芋・さつまいも・山芋

★その他 赤身魚(鮭など)・青魚・赤身の肉・きのこ類・発酵食品(味噌・納豆)

ご家庭の食事の中にも、是非取り入れてみて下さいね。



大みそかに食べる年越しそばの話

12月31日は大みそかです。皆さんは年越しそばを食べていますか？

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣と言われています。そばのように細く長く達者で

くらせる事を願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすい事から今年の悪いことは切り捨て新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、とも言われています。大みそかに昔の人がそばに込めた思いを子どもに話してみてください。

