

★チャプチェ★

おうちにある調味料で簡単韓国料理！

<分量> 【4人分】

- 牛こま肉 200g
- 片栗粉 小さじ1
- にんじん 1/4本
- ピーマン 2個
- はるさめ（戻す前） 15g
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- にんにくチューブ 少々
- 塩 少々
- ごま油 大さじ1

※保育園では豚肉のチャプチェを出しています

<作り方>

- ①厚手のビニール袋に牛肉と片栗粉を入れもみこむ
💡肉が片栗粉でコーティングされ炒めても硬くなりにくくなります！
- ②はるさめはお湯で戻す
- ③にんじん、ピーマンは千切りする
- ④しょうゆ、砂糖、にんにく、塩は合わせておく
- ⑤熱したフライパンにごま油をしき、①を軽く炒める
- ⑥⑤に③、②を加え火が通るまで炒める
- ⑦④で味付けする



★鶏ごぼうの炊き込みご飯★

材料を炊飯器に入れて炊くだけ！
簡単炊き込みご飯！

<分量> 【4人分】

・米	1.5合
・だし昆布（3×5cm長さ）	1枚
・鶏むね肉（細切れ）	50g
・にんじん	1/4本
・ごぼう	1/6本
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2

<作り方>

- ①米を研ぎ、1.5合分の水で30分給水する
- ②にんじんは千切りにする
ごぼうはななめ薄切りし、10分水にさらしてあく抜きする
- ③砂糖としょうゆを合わせる
- ④①にすべての材料を入れ、通常モードで炊飯する



★ラッシー★
～簡単ヨーグルトドリンク～



カルシウムUPメニュー！！
材料を混ぜるだけ！お好みのフルーツを入れてアレンジしてみてください◎

<分量>

- ・牛乳 100cc
 - ・プレーンヨーグルト 200g
 - ・レモン果汁 小さじ1
- (生レモンを絞っても、市販のレモン果汁でもどちらでもOKです)

【2人分】

<作り方>

- ①ボウルにすべての材料を加えスプーンで混ぜる

- ◎お好みで砂糖を加え甘さを調節してください。
- ◎フルーツ入りヨーグルトと牛乳合わせるだけでも簡単でおいしいラッシーになります。
- ◎アレンジをお子さんと考えるのも楽しいですね！

おうちでおいものごっこ ♪ してみよう♪

子育て広場
「ありのみ」



☆品物の準備
おかしやカレーなどの空箱に新聞紙をつめてテープでとめる



☆あそぼう!
お宿さんに
なったり
お店やさんに
なったりして
あそびましょうよ



エプロンの見本は
ありのみにも
あります♪

「おてつだい」に挑戦しよう!

子どもたちが生活とあそびの中で、食に関わる体験を積み重ね、「楽しく食べる子」に成長して欲しいですね。年齢別にできる「おてつだい」を紹介します。

