

モグモグだより

No. 5
2020年3月
原野にここ保育園

今回は毎月2回のイベントメニューを紹介したいと思います。

おひなさまいなり寿司 (材料1人分)

油揚げ	1枚	ごはん	110g	出し汁(ほんだし)	20cc
うずら玉子水煮	2個	酢	4cc	さとう	0.3g
いりごま(黒)	4粒	さとう	2g	酒	1cc
人参	5g	塩	0.3g	しょうゆ	1.5cc
きゅうり	5g			みりん	1.5cc

- 酢・さとう・塩を煮立たせ、炊き上がったごはんには混ぜます。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切り水気をよく切ります。
- ②をだし汁・さとう・酒・しょうゆ・みりんで煮つめて、汁気がなくなってきたら強火で汁気をとばします。そのままだま冷まして下さい。
- イチョウ切りにした人参・短冊切りにしたきゅうりは茹でて冷まし、うずら玉子は縦半分に切ります。
- ③の味付けいなりに、①のごはんをつめて、袋の閉じた部分を上におけ三角にし、いなり寿司の具の中に切れ込みを入れます。(1人2ヶ作ります。)
上にうずら玉子をのせて顔にし、ごまをつけて目にし、きゅうりを腸(しゃく)に、人参を扇に見立てて盛り付け、それぞれお内裏様とお雛様を作って下さい。

雪だるまライス (材料1人分)

人参	5g	①	ごはんを炊きます。炊きあがったごはんにごんソメとバターを加えて混ぜ、丸型を2つ作って雪だるまの形にします。
レーズン	2個	②	人参は角切りにして茹でて冷まし、中留りにします。茹でてレーズンで目にします。
ウィンナー	1/2本	③	茹でてウィンナーは3等分に切ります。先端を鼻にして、他の部分で手にします。
スライスチーズ	1/2枚	④	チーズは縦3等分に切り、首に巻いてマフラーにします。
グリーンピース	2個	⑤	グリーンピースは茹でてボタンにして下さい。
ごはん	110g		
ごんソメ	0.5g		
バター	1.5g		

※ 今回の「モグモグだより」はいかがでしたでしょうか。これからも季節ごとに紹介していきます。

調理員 佐藤