保育所のおすすめメニュー

いもたき風煮

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）
鶏もも肉	６０ｇ
厚揚げ	４５ｇ
干ししいたけ	小１枚 （１．２ｇ）
にんじん	１/２本 （４５ｇ）
さといも(生)	中３個 （１２０ｇ）
板こんにゃく	３０ｇ
うずら卵水煮	３つ（６０ｇ）
ちくわ	１/２本 （２０ｇ）
しょうゆ	小さじ2 （１１ｇ）
砂糖	小さじ2（６ｇ）
塩	ひとつまみ （１．２ｇ）
みりん	小さじ1（６ｇ）
水	３００ｃｃ
昆布（だし用）	１２ｇ
うどん（白玉団子）	９０ｇ

作り方

①昆布を水に漬けます。
水に昆布を入れ、３０分以上漬けます。

②材料を切り下準備します。
・鶏肉、さといも、にんじんは約３ｃｍ角に切ります。
・板こんにゃくは２ｃｍ角くらいにちぎり、茹でてアクを抜きます。
・干ししいたけは水で戻して１ｃｍ角に切ります。
（戻し汁は煮汁に使います。捨てないで！）
・厚揚げはさっと湯がき３ｃｍ角に切ります。
・ちくわは小さめの輪切りにします。

③材料を煮ます。
昆布だしにしいたけの戻し汁と調味料を加え、②の材料を入れ煮ます。

④最後にうどん（白玉団子）を加えます。
③の野菜に味が染みたら、最後にうどん（白玉団子）を加え、さっと煮ます。

（子ども１人分：エネルギー192ｋcal・たんぱく質 10.0ｇ・脂質 7.7ｇ・塩分 1.6ｇ）

【９月の食育の日メニュー～えひめの郷土料理・芋たき風煮】

子育て支援課です。

毎月１９日の食育の日には、郷土料理や地元の食材を使ったメニューを提供しています。

「いもたき」は河川敷で、おいしい里芋などを大鍋で煮込んで汁ごと食べる郷土料理。

大洲市肱川・大洲城前の河原での「いもたき」が有名ですが、愛媛各地で仲間たちと楽しく鍋を囲む様子が見られます。「いもたき」は月見を兼ねた行事でもあり、涼しい川風に吹かれながら味わうのが醍醐味とされています。

　今回は、喜須来保育所より「いもたき風煮」を紹介します。

保育所の子どもたちは、お祭りごっこの後、園庭で「いもたきパーティー」をしました。みんなでお外で食べると、とても楽しくてみんな大喜び！

　皆さんも里芋が旬の今、「いもたきパーティー」で家族や仲間と、えひめの郷土料理を楽しんでみてはいかがですか？