保育所のおすすめメニュー

おでん

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
大根	７５ｇ
じゃがいも	６０ｇ （小１個）
たまご（うずら卵水煮）	１と1/2 玉 （うずらなら３個）
鶏手羽肉	３本
板こんにゃく	３０ｇ
厚揚げ	７５ｇ
焼き竹輪	４５ｇ （約１本）
だし昆布	６ｇ
かつお節	６ｇ
水	３００ｃｃ
砂糖	小さじ1 （３ｇ）
塩	小さじ1／4 （1，５ｇ）
みりん	軽く大さじ1/2 （７ｇ）
酒	大さじ1 （１５ｇ）
しょうゆ	軽く大さじ1 （１３．５ｇ）

作り方

①材料を切ります。

・大根は厚めのいちょう切り。
・じゃがいもは食べやすい大きさの乱切り。
・板こんにゃくと厚揚げは小さめの三角切り。
・焼き竹輪は２～３ｃｍ長さの斜め切り。
・たまごは茹で卵にします。（うずら卵水煮なら不要）

※厚揚げはさっとお湯で湯がくか、お湯をかけて、表面の油をとります。

②おでんのつゆを作ります。

鍋に水を入れ、だし昆布を 30 分以上浸しておきます。火をつけ、ふつふつと泡が出てきたら昆布を取り出します。その後、かつお節を入れ、１０～２０秒くらいたったら、ざるなどにかつお節を出します。（昆布かつおだし）そこへ、砂糖、塩、みりん、酒、しょうゆを加え、おでんだしのできあがり！

③材料を煮込みます。

おでんつゆの入っている鍋に、材料を入れ、大根に味が染みるまでコトコト煮込みます。

☆②で取り出した、昆布とかつお節は捨てずに、「おかかふりかけ」に作り替えて提供しています。

（子ども１人分：エネルギー184ｋcal・たんぱく質 13.5ｇ・脂質 8.7ｇ・塩分 1.8ｇ）

【１１月７日　立冬のメニュー】
紅葉がきれいな季節になりました。一年を２４に分けた「二十四節気」の１９番目に当たる季節「立冬」に入りました。冬の気配を感じる頃で、「こたつ開き」の時期とも言われます。

今回は、愛宕保育所より「おでん」を紹介します。
ますます寒くなるこの時期に、ぴったりの体と心を温めるおでん。保育所の子どもたちは意外かもしれませんが、煮物が大好きです！柔らかくなったお野菜や、だしやしょうゆのホッコリする味が好きなんですね。
１１月 22 日には「小雪」雪が降り始める時期に入ります。皆さんもご家族でおでんを囲んで、冬の寒さを乗り切りましょうね。