保育所のおすすめメニュー

うずら卵のカレー風味

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
うずら卵水煮	６玉（６０ｇ）	**①調味料で煮ます。** すべての調味料を合わせ、うずら卵を煮ます。
しょうゆ	小さじ１強 （７ｇ）	
カレー粉	ひとつまみ	
みりん	小さじ１強 （７ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー44ｋcal・たんぱく質 2.4ｇ・脂質 2.8ｇ・塩分 0.5ｇ）

【１１月　園外保育のお弁当メニュー】

子育て支援課です。

１１月は木々の葉っぱが色づき、晴れ渡る空の色と相まって、素敵な景色を見せてくれます。風も心地よくて、お散歩に最適！保育所の子どもたちはお弁当を持って「園外保育」に出かけます。

今回は、川之石保育所より、お弁当メニューから「うずら卵のカレー風味」を紹介します。

あと少し、何か物足りない・・・あと一品お弁当のおかずがあればいいのになぁという時、このメニューに助けられます。調味料を合わせて、水煮のうずら卵を煮るだけ。きれいな黄色の染まった卵の出来上がり！お弁当の彩りもよくなります。

また、外で食べるお弁当はとてもおいしいですよね♪子どもたちはお弁当箱におかずを詰めてお出かけすると、いつもは苦手なお野菜もぱくっと食べてしまいます。

好き嫌いが多かったり、少が細いお子様は、ぜひお弁当箱におかずを詰めて、お出掛けしてみてください。いつもよりごはんが美味しくて、ぱくぱく食べてくれること間違いなしです！