



### 調理活動・夏野菜カレー作り・・・



先月は園庭で獲れた茄子・カラーピーマン・トマトなどを使って、幼児組の子どもたちと“夏野菜カレー作り”を行いました。

当日さくら組さんは、ピーマンの種取り・カレールウを割る、ひばり組さんは、玉ねぎの皮むき・人参の型抜き、つばめ組さんはひばり組さんが皮むきをしてくれた玉ねぎ・茄子を包丁で切るというお手伝いをそれぞれ行いました。皆で協力して一つの料理を作り上げるという良い体験となりました。

その後、幼児さんの目の前でカレー作りのライブを行いました。実際に目の前で調理を行うと、野菜を炒めたり、お湯が沸いたりする音、野菜の香り、野菜や肉に火がとおっていく様子、カレーが出来上がるまでの過程を一連で見せることができ、五感を刺激する良い体験になったかと思ます。その後は、お待ちかね♪給食の時間です。皆で作ったカレーはいつもよりも彩りも良く、美味しく出来上がりました♪

休日などの時間と心に余裕のある時に、ご家庭でも簡単なお手伝いから始め、お子さんと一緒に台所に立ってみてはいかがでしょうか😊きっと、親子共々楽しく有意義なひと時になると思ます。



### 世界の料理～ バターチキンカレー



よ。  
今月の郷土料理は茨城県水戸市・そばろ納豆  
納豆に切干大根を合わせて、醤油などに漬けた納豆の柔らかさ  
シャキシャキとした切干大根の歯応えと、納豆の柔らかさが良  
く合い、まろやかな味わいとなっています。  
ご飯にかけて食べても、お茶漬けの具にしても美味しいです

- 材料 (子ども 5 人分)
- 米 275g (1～2合)
  - 鶏もも小間肉 150g
  - たまねぎ 125g
  - にんじん 75g
  - にんにく 少々
  - バター① 5g(小さじ1弱)
  - トマト 水煮缶 60g
  - 砂糖 3g(小さじ1)
  - 粉チーズ 6g(小さじ1)
  - カレールウ 35g
  - バター② 5g(小さじ1弱)
  - 牛乳 100ml
  - ※米 1合=150

#### つくり方

- ① 米をといで浸水し、分量の水で炊いておく。
- ② 鶏肉、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に分量のバター①を入れて溶かし、みじん切りにしたにんにく、鶏肉、たまねぎ、にんじんを火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら材料を覆うくらいの水をいれて、さらにトマト水煮缶、砂糖、粉チーズをいれて煮る。
- ⑤ トマト水煮缶が全体にわたったらカレールウ、分量のバター②、牛乳をいれてさらに煮込む。ルウの固さは牛乳で調節してください。

ごはんはもちろん、ナンにも合う一品です！