



発行 9
平成30年1月5日

七草粥 実は冬野菜が隠れてる！

七草粥は、1月7日に七草の入った粥を食べ、おせちで疲れた意を休めたり、一年の無病息災を願う風習です。

風習自体が古いので、七草の名前は聞いたことの無い古い植物の名前ばかり。でも、実はその中によく見かける冬野菜が混じっているのをご存知ですか？

★七草の別名★

せり…せり	はこべら…はこべ
なすな…ぺんぺんぐさ	ごぎょう…ははこぐさ
すずな…かぶ	すずしろ…だいこん
ほとけのざ…こおにたびらこ	

せり・かぶ・だいこんはよく見かける野菜です。葉っぱをさっと茹でて、おかゆに混ぜたり、雑炊に混ぜても食べやすいと思います。



お正月はいろいろなおいしい物を食べますね。疲れた胃には、正月明けの七草粥がおすすめです！



ミックス田作り



(5日献立より)

材料(4人分)

乾し桜エビ3g スライスアーモンド40g ごま3g
しらす干し20g 水煮大豆40g 片栗粉少々
砂糖20g しょうゆ40cc みりん20cc

作り方

- ①桜えび、アーモンド、ごま、しらす干しはフライパンで軽く炒る。
- ②水煮大豆は片栗粉をまぶして、油できつね色に揚げる。
- ③調味料を小鍋に入れて火にかけ、一度沸騰させる。
- ④①と②を③の中に入れ、全体に調味料がいきわたるように混ぜたら完成。

☆ポイント 使う材料は、フライパンでしっかり炒って、水分を無くしておくきましょう。カリッとして、調味料にもからみやすくなります。

うさぎ組はラデッシュを収穫！

ラデッシュいっぱい出来たよ！
赤くてかわいい～！おいしかった！



ひつじ組はほうれん草を収穫！

ほうれん草採ってみんなでハイポーズ！
茹でてみんなで食べたよ！おいしい～！



クッキングでアップルパイとクリスマスケーキを作りました。

餃子の皮でアップルパイを作ったよ！



みんなで力を合わせて混ぜて～混ぜて～！



ぐるぐる混ぜて焼いたよ！



クリームとフルーツを飾ったら出来上がり！

