

# ごちそうぐみだよ!



一ノ門わくわく保育園 No.7 平成30年9月28日(金)



朝夕と冷たい風が吹き、秋の深まりを感じるようになってきました。秋の寒暖差で野菜や果物は養分をたくさん溜める事ができ、美味しくなるそうです。ですが人間にとっては風邪を引きやすい時期になります。栄養をしっかりと摂り、健康で元気に過ごせるよう十分に気を付けていきましょう。



## 10月の誕生会献立です

### じゃがいものそぼろ煮

[4人分]

鶏ひき肉	100g
じゃがいも	300g
にんじん	100g
たまねぎ	150g
しらたき	50g
グリーンピース	15g
だし汁	適宜
☆砂糖	小さじ2
☆酒	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	小さじ1
片栗粉	大さじ1

[作り方]

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライスする。
- ② しらたきを食べやすい長さに刻み、湯通しする。
- ③ 鍋に油をしき、豚挽き肉を炒める。肉に火が通ったら切った野菜としらたきも炒める。
- ④ だし汁、☆を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加え、最後にグリーンピースを加える。

## ごちそう豆知識「新米」



秋といえば新米ですね。新米とは収穫した年の12月31日までに精米、包装されたものをいいます。新米は古米に比べ、お米の中の水分がみずみずしく白度も違います。この時期だけの美味しい新米を、さらに美味しく食べる簡単なポイントを紹介します。ぜひお家でも試してみてください。

### ◎買ってきたお米は米びつに移し、冷蔵庫で保存。

…お米は空気に触れることで酸化してしまうため、密封できる容器に移し、冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすすめです。

### ◎ミネラルウォーター等、美味しい水を使用する。

…研いだお米は急激に水を吸収します。そのため、臭みの少ないミネラルウォーターや浄水された水を使うと美味しく炊き上がります。

### ◎力を入れず、円を描くように軽く研ぐ。

…新米は柔らかいので、研ぎすぎると傷がつき、旨味成分までなくすこととなります。

### ◎研いだ後は最低1時間は浸水する。

…酵素の働きで均一に糊化され、ふっくらと出来上がります。

お米にはパワーの源となるデンプンやたんぱく質や脂質、ビタミンやミネラルなどの栄養素がふんだんに含まれていて、まさに栄養の宝庫です。なかでも成分の7割を占めるでんぷんはとても質が良く、力をたくわえ、持続させるといわれています。

