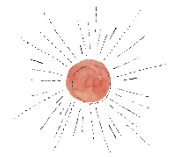




守山区エリア支援保育所だより



令和6年8月号 第4号

夏本番となり暑い日が続くと食欲が落ちてくることもあるかと思いますが、そこで今回は、保育園の夏の給食の定番である“とんしゃぶきゅうり”のレシピをご紹介します。さっぱり食べられるメニューかと思しますので、ぜひお家で作ってみてくださいね。

とんしゃぶきゅうり

〈材料 子ども2人分〉

・豚肉	80g
・しょうが	0.6g
・酒	0.6g
・乾燥わかめ	1.2g
・きゅうり	44g
・もやし	40g
*たれ	
・さとう	1.2g
・しょうゆ	7g
・いりごま	1.2g
・ごま油	0.6g
・だし汁	12g

〈作り方〉

1. 豚肉を一口大に切って酒をまぶしておく。輪切りにしたしょうがを入れた熱湯に加え、アクを取り除きながら茹で、水気を切っておく。**point** しょうがを入れることでお肉の臭みがとれます！
2. きゅうりは小口切り、わかめは戻して食べやすい長さに切って、それぞれ茹でておく。
3. もやしは食べやすい長さに切って茹でておく。
4. 火を通しておいたたれと1～3を混ぜて出来上がり！

保育園でも人気メニューで大人も美味しく食べられます★
お子さんの食べやすい大きさに切ってあげてください



上記メニューを基にした離乳食

〈7～8か月頃〉

鶏ささみ・きゅうり・(人参)・(玉ねぎ)
をだし汁で柔らかく煮てつぶす



〈9～11か月頃〉

豚赤身肉・きゅうり・(人参)・(玉ねぎ)をさとう・醤油・
だし汁で柔らかく煮る



人参はスティック状にしてつかみ食べができるようにしてあります

※()の野菜類は
お子さんの好きなものでもOKです

◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00 (祝日年末年始を除く)】

守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318
 瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707
 小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323
 大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

☆各保育所で、相談ができます
子育て情報も紹介しています

