

【12月】



●3日 肉みそおでん

(材料)

(肉みそ材料)

豚肉ミンチ120g (鶏ミンチでもよい)
こんにゃく80g 米みそ30g サラダ油適量

(他材料)

じゃがいも300gくらい (里芋でもよい)

棒天60g 大根80g 人参80g

冷凍すじなしインゲン20g

濃口しょうゆ小さじ1 さとう小さじ1

サラダ油 適量 出し昆布 1.2g 水 160ml



●16日 豚丼の具

(材料)

豚肉140g つきこんにゃく40g 玉ねぎ120g

人参60g すじなしインゲン20g サラダ油適量

濃口しょうゆ 大さじ2弱 さとう 大さじ1

酒 小さじ1弱 水 40ml

※肉の種類を変えたりしてもおいしいですよ。



●18日 みそ煮込みうどん

(材料)

冷凍うどん 240g 鶏肉 80g うすあげ1枚

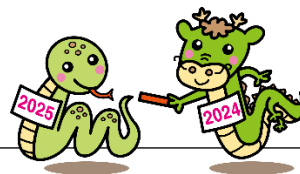
白菜 60g 人参 40g 深ねぎ 20g

米みそ 大さじ1と1/2 赤みそ 大さじ1と1/2

濃口しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1

出し煮干し 16g 出し昆布 1.5g 水 400ml

※だし汁を多めにとっておき、汁が濃くなったら、
作っただし汁で薄めましょう。



(作り方)

- ① 出し昆布でだし汁をとっておきます。
- ② こんにゃくの下茹でをしておきます。
- ③ (肉みそをつくる) 熱したサラダ油に豚ミンチを入れ炒め、こんにゃくを加え炒め、みそを入れます。
- ④ サラダ油を熱し、人参を炒めます。
- ⑤ だし汁をいれ、大根を入れ煮ます。
- ⑥ ⑤にじゃがいもを加え煮ます。
- ⑦ じゃがいもが煮えたら、棒天を加え、作っていた肉みそ、調味料を入れます。
- ⑧ 最後にすじなしインゲンを入れたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② つきこんにゃくを下茹でします。
- ③ 熱したサラダ油に豚肉を入れ炒めます。
- ④ ③に人参、玉ねぎを順に入れよく炒めます。
- ⑤ ④に調味料、水を加え、煮込みます。
- ⑥ ⑤にインゲンを加えて煮えたら、できあがりです。

(作り方)

- ① 出し昆布、煮干しを水につけます。
- ② しばらくつけていた①を火にかけ、出しをとります。
- ③ 鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ④ うすあげは油抜きし、切ります。
- ⑤ ②を温め、鶏肉、人参を入れます。
- ⑥ ⑤に白菜の根、うすあげを加えます。
- ⑦ ⑥に調味料を加え味を調えます。
- ⑧ ⑦に白菜の葉、うどんを加え煮ます。
- ⑨ ⑧に深ねぎを加えたら出来上がりです。

2学期は全体的に食べる量が増えました。欠席児童が多い日でも、残食がすごく多いという日はなかったです。「食べる力」もついてきました。食器の返却が遅れても、完食している児童がほとんどです。

さて、もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはお節料理など行事食を学べる時期です。この機会にぜひ、日本文化を学んでもらいたいです。そして冬休みも「早寝、早起き、朝ご飯」のリズムを守り、健康的な生活を心がけましょう。「一年の計は元旦にあり」といいます。来年いい年を迎えることができるよう、冬休みが充実したものになることを祈っています。そして、3学期に諏訪小の子供たちが元気に登校してくるのを楽しみに待っています。