



12月の給食だより

くるみ乳児院 給食委員会 2019年12月1日発行



12月といえば、子ども達の大好きなクリスマス。
おいしいごちそうに、サンタさんのプレゼント、子ども達の喜ぶ顔が楽しみです。
今回は、クリスマスに子どもと一緒に作れる簡単メニューを紹介します。

かんたん手作り☆クリスマス☆

ポテサラ・Xmas ツリー

【材料】

- ・じゃがいも
- ・ハム
- ・マヨネーズ、塩
- ・飾り野菜

〔 プチトマト(半分に切る)、ブロッコリー
ミックスベジタブル など 〕



【作り方】

- ①芋をちぎりに切る。
平らなお皿にしきつめて少し水を入れてラップをかけ、5分加熱する。
- ②①を熱いうちにフォークなどでつぶして、きざんだハムを加え、マヨネーズと塩で味つけする。
- ③サラダをツリーのように盛りつけ、プチトマトやミックスベジタブル、ゆでブロッコリーなどを飾ってできあがり！

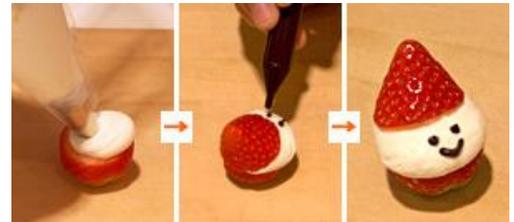
サンタいちごホットケーキ

【材料】

- ・ホットケーキミックス、卵、牛乳
- ・いちご
- ・生クリーム、砂糖

【作り方】

- ①ホットケーキミックスの説明にある通りの分量で、生地を作って焼く。
- ②サンタいちごを作る。
生クリームに砂糖を入れてツノがたつまで泡立てる。(市販の泡立て済みホイップクリームを使っても便利です♪)
カットしたいちごにクリームをはさんで、サンタにする。



- ③ホットケーキに生クリームとスライスしたいちごをはさんで、何枚も重ねる。てっぺんには生クリームを土台にしてサンタいちごを乗せて飾る。

Happy Merry Christmas



炊飯器で簡単ピラフ

【材料】

- ・米 3合
- ・ツナ缶 1缶
- ・ミックスベジタブル 150g
- ・コンソメのもと 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・バター 20g(なくてもOK)

【作り方】

- ①炊飯器に洗った米、ツナ、ミックスベジタブル、コンソメのもと、(あればバター)を入れて、普通に炊く。
- ②炊き上がったら、塩で味を調節する。

～11月の食卓より～



ももとさくらルームでポップコーンを作りました。
始めは不思議そうな顔をしていた子どもたちでしたが、しばらくすると、ポップコーンがポンポンはじける様子に「すごーい！」と目を輝かせていました。
味はキャラメルと塩の2種類を用意しました。子どもたちはたくさん食べてくれ、私たちも大満足でした。今月はホットプレートなどを使って、子どもたちの目の前でたくさんお料理しました。出来上がっていく様子を見て、いつもよりたくさん食べてくれました。

保育士 南紗希子



pixta.jp - 13614190

