





♪ ぞう組のクッキングの様子を紹介します ♪



園内で約1年ぶりのクッキングを実施することが出来ました！！今回は、自分達で育てたさつまいもを使って”スイートポテト”を作りました。蒸したさつまいもを潰し、好きな形に丸め・・・形は様々でとても楽しいクッキングとなりましたよ(\*^\_^\*)



自分たちで育てた食材でのクッキングは格別で、おいしそうに食べていましたよ！今後も感染対策をしながら、クッキングを実施していく予定です。年齢に応じた内容で、食材に触れる機会をたくさん作っていきますね♪

☆今月のレシピ紹介☆

### ☆ 肉団子スープ ☆

<材料 大人4人分>

**【肉団子】**

豚ひき肉 240g  
 人参 1/5本  
 玉ねぎ 中1/3個  
 生姜汁 小さじ1  
 卵 1個  
 片栗粉 大さじ2と1/2  
 塩 小さじ1/3  
 こしょう 少々

**【スープ】**

干しいたけ 4個  
 春雨(乾燥) 40g  
 人参 1/3本  
 玉ねぎ 大1個  
 葉ねぎ 適量  
 もやし 100g  
 水 800ml  
 鶏がらスープの素 ※顆粒タイプ 大さじ1強  
 塩 1/2個  
 こしょう 少々

<作り方>

**【肉団子】**

- ① 人参・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、生姜汁、卵を入れよく混ぜる。
- ③ ②に片栗粉、塩、こしょうを加えさらによく混ぜる。

**【スープ】**

- ① 干しいたけは水で戻して、千切りにする。
- ② 春雨は湯で戻して、食べやすい長さに切る。
- ③ 人参、玉ねぎは千切りにする。
- ④ 葉ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。沸騰したら【肉団子】のたねをスプーンで落とし入れる。
- ⑥ 灰汁を取り除いて、①②③を加えて煮る。
- ⑦ ⑥にもやしを加え、塩、こしょう、醤油で味を調えて最後に④を加える。

寒い季節にピッタリ！！食べ応えのある、ごはんにも合うスープで子どもにも大人にも人気のメニューですよ♪

★11/28 ホームページに「ブルコギ」のレシピを掲載しました！ぜひご覧ください。

1月の予定



日	曜	行事	日	曜	行事
3	火	1/3 まで休園	25	水	口座振替
17	火	誕生会	27	金	発表会全体練習 (5歳児)
24	火	発表会全体練習 (3・4歳児)			