

令和4年度 ともそだち



令和4年11月21日
大崎上島幼稚園 NO.14

食育学習会で紹介していただいた☆朝食時短レシピ☆を各家庭でアレンジを加えたり、食材を工夫したりしながら作られた感想を頂きましたので、ご紹介します。各家庭のアレンジレシピも是非、今後の朝食作りの参考にさせていただけると嬉しいです。



☆作ってみました。朝食時短レシピ☆



冷凍すると便利と教えていただいたので、大根とにんじんを冷凍し使いました。その都度、切る手間が省けその点が良かったです。冷凍のおナスも入れトロトロになりました。

よく作るレシピですが、毎回行ってたいりこの下準備を事前にペットボトルで多量に仕込むことで、大変時短ができ気軽になりました。野菜やネギを切って冷凍しておくことも教えていただき、とても役立ち、数分早く美味しく作れるようになりました。ありがとうございました。

☆具たくさん味噌汁☆

～あらかじめ切った野菜を冷凍しておくと時短～

煮物かなというくらい具を入れて作りました。よく食べました。

出し汁は、煮干しをボンと入れて、具を入れるだけだったのでとても簡単に美味しくできました。いつもよりも味噌を少なくしても野菜や煮干し出して大満足な味でした。

ある日の朝食メニュー

- ☆具たくさん味噌汁
- ☆おかかおにぎり
- ☆ウィンナー・スクランブルエッグ
- ☆みかん・ヤクルト
- *栄養たっぷり朝ご飯ですね。1日元気で過ごせます。



普段、味噌汁を作る時はだしパックを使うのですが、ペットボトルに昆布を入れておくだけですぐ使えて便利だと思います。具はその時あったものを使いましたが、これから寒くなって朝から温かいものを食べたいときにすぐに作れるので取り入れようと思います。



☆さばみそチーズトースト☆ ～サバ缶と冷凍ミックスベジタブルを使って時短～

美味しかったです。チーズ感が少なかったのもう少しチーズをのせても良かったです。

混ぜてのせて焼くだけだったので本当に簡単でした。小さな子供でも作れそうです。娘は、ミックスベジタブルが苦手なため食べられなかったため、次は枝豆等を代用して作ってみようと思います。

普段あまり青魚を食べないのですが、味噌とチーズの味で食べやすく、あっという間に完食していました。材料を混ぜてのせて焼くだけなので忙しい朝にも作りやすかったです。

材料を混ぜるだけで簡単なレシピ、味も濃厚で美味しかったです。子供にもピッタリな1品です。



ミックスベジタブルがなかったので、味噌汁に入れていたしめじをのせました。チーズをかけているので、サバ味噌煮缶の濃さがマイルドになって食べやすかったです。朝からたんぱく質をしっかり摂れる1品で良いなと思いました。

ある日の朝食メニュー

- ☆さばみそチーズトースト
- ☆豆乳コンソメスープ



無塩バターで炒めてからスープにしました。甘みが出て良かったです。コーンとウィンナーの味がしっかりして、子供も大好きな味のようにです。☆カレー粉をすすめていただきましたが、トマトソース(無塩)+ミネストローネ風も良かったです。

夕食に作りました。大好きな玉ねぎがたくさん入っていると喜んで食べていました。家にある余りの野菜でアレンジしても良さそうです。簡単にできるので我が家の定番レシピになりそうです。

わが家は、野菜は炒めずに具をすべて入れてコンソメ・塩・胡椒で味を付けます。いろいろな野菜を何種類も入れています。

ピーマンが少し苦く感じそうですが、ウィンナーを入れることで食べやすくなり、子供もパクパク食べていました。彩りもきれいでした。



朝食メニュー

- ☆しらすトースト
- ☆カラフルコンソメスープ
- *しらすトーストの作り方*
- 食パンにマヨネーズをぬって、しらす・きざみのり・チーズをのせて焼く。カルシウムたっぷりのトーストです。

おすすめレシピ

★納豆おやき★

～納豆ご飯を焼いて食べやすく！～

大好きな納豆ご飯は毎日食べるほどです。納豆も冷凍しているのでいつでも食べられます。しらすと卵で栄養がプラスされ、ごま油の風味でさらに美味しくなりました。焼く手間はかかりましたが、子供たちには大好評でした。2歳前の手づかみ食べにもバッチリでした。

貝だくさんでしっかり栄養が摂れ、なおかつ簡単に作ることができました。一度にたくさん作ることができて素晴らしいです。納豆が大好きな娘が喜んで食べてくれました。一度にたくさん焼いて冷凍保存したので、おやつや朝食にまた出したいと思います。

混ぜて焼くだけなので超簡単で、困ってしまうネバネバも軽減され、ストレスも減りました。軟飯タイプで末っ子の手づかみメニューにもできそうです。



おすすめレシピ

★厚揚げのトマトスープ★

～トマトジュースを使って時短！～

このレシピ美味しかったです。みんなが大好きな厚揚げも入って子供たちパクパク食べていました。この簡単なレシピこれからもよく作ると思います。

トマトスープに厚揚げは初めての組み合わせでしたが、とても美味しかったです。娘の好きなウイナーも入れて作りました。トマトが苦手な娘ですが、このレシピならしっかり食べてくれました。



おすすめレシピ

★てりたまポケットサンド★

～焼き鳥缶やレタスを使って時短！～

自宅にあるもので作れるレシピだったので作ってみました。缶詰めの焼き鳥を単品で食べるも美味しかったです。次回はてりたまピザにでも挑戦しようと思います。

❀園で収穫した里芋とさつまいもレシピ❀紹介

食育参観では、収穫した里芋とさつまいもで「何を作ろうかな？」と悩んでいたお家の方もいらっしゃいましたが、各ご家庭で子供たちの「食べたいもの」「これなら食べるだろうと工夫した物」などいろいろな料理を作ってくださいとあり、感謝の気持ちでいっぱいです。普段、「あまり食べない。」と言われていた子供さんも自分で育てた喜びもあってか「里芋食べたよ。美味しかった。」「お母さんと一緒に料理もしたよ。」と作って食べたことを報告してくれたり、「家族みんなが美味しいね。って言ってくれたよ。」「お父さんは仕事でいなかったから、後で食べたよ。美味しかったって言った。」と伝えに来てくれたりしました。ご家族みなさんで収穫の喜びを共感し合っただけで嬉しいです。お陰様で、育てて食べる喜びを感じることができました。ありがとうございました。収穫したお芋で作ったレシピの一部をご紹介します。



おすすめレシピ

- ★里芋ごはん★
- ★里芋フライ★
- ★サバ缶ときゅうりの和え物★
- ★貝だくさん味噌汁★
- ★豚肉と野菜巻★

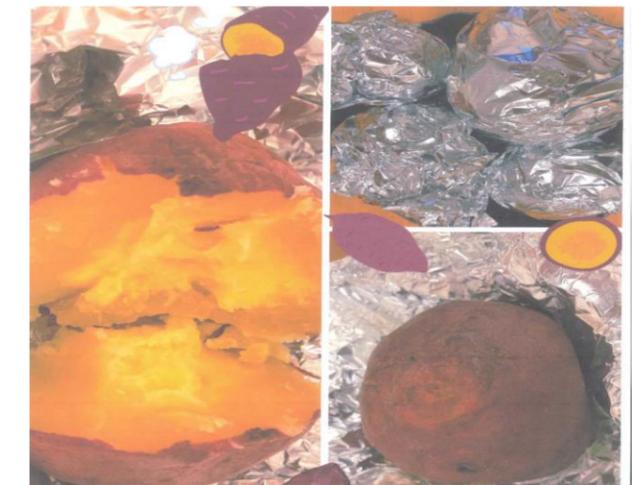
里芋のフライは青のりが食欲をそそりますね。時短レシピもアレンジを加えながら活用して頂き、嬉しいです。



おすすめレシピ

- ★とろ火でじっくりとろとろ焼き芋★

とろ火でじっくり焼いたお芋美味しそうですね。「とっても甘かったよ。」と教えてくれました。



食育活動にご協力下さりありがとうございました。おたよりはホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。カラーでご覧いただくと、食欲がわいてくると思います。