



給食だより

☆コバト保育園給食メニュー☆

「チキンチキンごぼう」



【材料(約4人分)】

・鶏もも肉(からあげ用)	150g
・塩・こしょう	1g
・正油	5g
・ごぼう	150g
・澱粉	12g
・ピーマン	65g
・あげ油	適量
・酒	5g
・味醂	5g
・正油	16g
・三温糖	16g

《作り方》

- ① ピーマンは短冊切りにし、ごぼうは斜めに薄切りにして水にさらしておく。
鶏肉は塩・こしょう、正油で下味をつけておく。
- ② ごぼうは下茹でをし、ザルにあげておく。
ピーマン、水気を取った鶏肉を素揚げ(鶏肉はしっかり火を通す。)し、ごぼうもしっかりと水気を取ったら澱粉をまぶし、揚げる。(ピーマン、鶏肉、ごぼうはバットなどで油を切っておく。)
- ③ 鍋に調味料を入れ、沸騰するまで煮詰める。
鍋を火からおろしたら、②の素揚げを入れタレを全体にからませる。
- ④ 味を見て、調えたら完成°・☆・(°▽°)・☆・°



保育園では5月から各クラス(ばら組、さくら組、すみれ組、ひまわり組)で野菜を育てています！

ばら組→レタス・胡瓜 さくら組→胡瓜 すみれ組→トマト ひまわり組→なす

を植えており、大きく育ってきています♪
収穫した野菜は給食で使用したり、おやつなどで出したりして、

全クラスの子どもたちで食べています(*'ω'*)
野菜が苦手な子も自分たちでお世話し、収穫した野菜は

おいしい！と喜んでパクパク食べていますよ♪