

# 給食だより 2月号

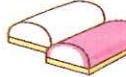
令和3年1月29日 認定こども園一関南保育園

子どもたちに、マヨネーズなど普段食べている調味料、食材が何から出来ているのか、分からぬ子が多かったです。園で使っている食材の原材料を載せてみました。ご家庭でも、食材を話題にしてみて下さい。

マヨネーズ…卵黄・醸造酢、食塩、香辛料



片栗粉……でん粉(じゃが芋)



かまぼこ…魚肉(たら)、食塩、でんぷん、みりん(卵白が入っているのもあります)



ちくわ…魚肉(たら)、卵白、はちみつ等



ふ…小麦粉、小麦たんぱく、なたね油、食塩



ベーコン…豚バラ肉、水あめ、卵たん白、大豆たん白、食塩



(塩漬けして熟成、低温でくんせいしたもの)

ハム…豚もも肉、水あめ、卵たん白、大豆たん白、食塩

(塩漬けして熟成、くんせいしてから、蒸すかボイルする)

春雨…緑豆でんぶん(じゃが芋)



油揚げ…大豆、なたね油等



豆腐…大豆、凝固剤(にがい)



## <作ってみませんか・昆布ごはん>



### 材料(5人分)

米 175g

刻み昆布 10g

鶏ひき肉 25g

砂糖 10g

しょうゆ 10g

酒(みりんでもよい) 7. 5g

水 適宜(100g位)

### 作り方

1. 洗米し炊飯しておく

2. 刻み昆布は戻して、短く切っておく。

3. 昆布を水と調味料で柔らかく

なるまで煮て、肉を加えてさ

うに加熱し、水気をとばす。

4. ご飯に混ぜる。

お誕生会のメニューで、とても好評でした。お家でも是非作ってみて下さい。