



もぐもぐだより 8月

青山・金子・渡邊 記



♪ カレーの日 ♪

今月のカレーの日は、『ふわふわ浮かぶくらげカレー』とサッパリして夏にピッタリの『海藻サラダ』でした。くらげの足は竹輪で作りました！「タコかな!?くらげかな!？」と会話を楽しみながら食べていた子どもたちでした。



くらげさん可愛いね♪



★ 旬の野菜 ★

今月は、ぱんだ組のえだまめさやだしとぞう組のとうもろこし剥きを計画していましたが、残念ながらコロナウイルスの流行によって子どもたちに体験してもらうことはできませんでしたが、おやつに枝豆クッキーを喜んで食べていました。



～ 8月22日 いい歯の日 ～

今月のいい歯の日は「鶏の照り焼き、さきいかのカミカミサラダ、みそ汁」でした。さきいかは野菜と一緒に和えると、独特の風味と旨味がありよく噛んで食べるとじわーっと広がって、あとを引く美味しさです。“さきいかのカミカミサラダ”のレシピを紹介しますので是非ご家庭でも作ってみてくださいね！

【 さきいかのカミカミサラダ 】 ※作りやすい分量です。

さきいか 35g 、キャベツ 1/8個 、人参 小1/3本
きゅうり 1本 、水煮大豆 60g 、もやし 1/2袋
ホーンホール缶 35g

A { しょう油 大さじ1 、酢 大さじ1
砂糖 大さじ1.5 、ごま油 小さじ1.5

《作り方》

- ①キャベツは一口大に切る。人参は千切り。きゅうりは縦半分に切って斜め切り。
- ②もやしは洗って水気を切っておく。
- ③水煮大豆とコーン缶はザルにあげ軽く水で洗っておく。
- ④さきいかは1cmくらいの長さに切る。
- ⑤人参、キャベツ、きゅうり、もやし、水煮大豆、コーンは茹でてザルにあげる。
- ⑥水に浸けて冷まし、冷めたら水気を切り、さらに軽く絞る。
- ⑦ボウルにAを入れて混ぜ、⑥とさきいかを加えて和えてできあがり。

