

保育園の調理さんが考えた☆

もいもいクッキング

春号では、葛飾元気野菜の代表である小松菜を使ったメニューをご紹介します。小松菜は1年を通して収穫され、野菜の中でもカルシウムが豊富に含まれています。保育園で、子ども達に大人気のメニューですので、ぜひご家庭でもお試しください。

とれたて・イキイキ 葛飾元気野菜 とは？

「とれたてイキイキ葛飾元気野菜」のブランドとして、区内農家の方々が、できるだけ農薬を減らして栽培した、安全で新鮮な野菜のことです。主に小松菜、ほうれん草、キャベツ、ねぎなどを栽培しており、品質は市場でも高い評価を受けています。

★小松菜じゃこゴマごはん★

〈材料〉4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・小松菜 120g (4株)
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・ごま油 少々
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・いりごま 大さじ1
- ・かつお節 小袋1袋

【飾り】

- ・にんじん お好みで
- ・スライスチーズ お好みで
- ・卵 お好みで



【作り方】

- ① 小松菜は洗って茎は3mmの長さに、葉の部分は縦横に1cm幅に切る。
 - ② フライパンまたは鍋にごま油を引き、小松菜、ちりめんじゃこを炒める。
 - ③ 水気が飛んできたらしょう油、みりん、塩を入れ、最後にごま、かつお節を混ぜ合わせる。
 - ④ ご飯4杯分に③を入れて混ぜ合わせてできあがり。
- ※お好みで、茹でたにんじんやチーズを型抜きしたもの、錦糸卵を飾りつけると彩りよく仕上がります。

【調理過程】



1 材料



2 小松菜を切る



3 ちりめんじゃこを炒める



6 飾り付けたら完成



5 ご飯と具を混ぜる



4 小松菜とじゃこを炒める

★小松菜の煮びたし★

〈材料〉 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・小松菜 120g (4株)
- ・にんじん 小1/2本
- ・油あげ 1枚
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

【調味料】

- ・だし汁 200cc
- ・しょう油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は洗って、茎と葉の部分に分け、4 cm位に切る。人参は4 cm位の短冊に切る。油揚げは縦横1 cmに切る。
- ②だし汁、しょう油、みりんを鍋に入れ、煮たせたとこに人参、小松菜の茎を入れ、5分ほど中火で煮る。
- ③人参と小松菜の芯がしんなりしてきたら小松菜の葉と油揚げを入れ、さっと煮てできあがり。

【調理過程】



① 材料



② 調味料を煮立たせる



④ 小松菜の葉と油揚げを入れて、さっと煮たら完成



③ 小松菜の茎と人参を入れ、さらに煮る

★小松菜パンケーキ★

〈材料〉4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・小松菜 60g (2株)
- ・牛乳 大さじ4
- ・卵 1個
- ・サラダ油 少々
- ・ホットケーキの粉 100g
- ・バター、メープルシロップなど

完成品



【作り方】

- ① 小松菜を軽く茹でてざく切りにし、牛乳、卵と一緒に滑らかになるまでミキサーにかける。
- ② ①にホットケーキの粉を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を薄くひき、生地を丸く流し入れ、弱火で焼く。表面がプツプツしてきたらひっくり返す。
- ④ さらに1~2分弱火で焼き、つまようじで刺して生地がつかなくなったらでき上がり。
※お好みでバターやメープルシロップをかけてお召し上がりください。

【調理過程】



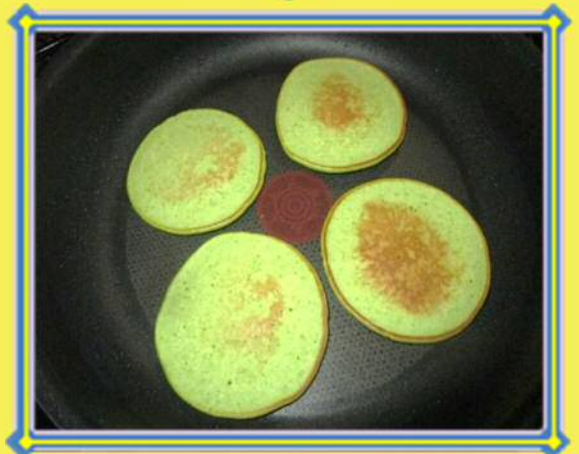
① 小松菜と牛乳、卵をミキサーにかける



② ホットケーキの粉を入れて混ぜ合わせる



④ つまようじを刺して生地が付かなくなったら完成。



③ 弱火で焼き、表面がプツプツしてきたら裏返す。