



調理室 第2弾

2025年12月15日

11/14(金) 旬の献立

昼食

- ・炊き込みご飯
- ・鮭の漬け焼き
- ・五目大豆
- ・味噌汁
- ・ヨーグルト

おやつ

- ・スイートポテト
- ・牛乳



【旬の食材】

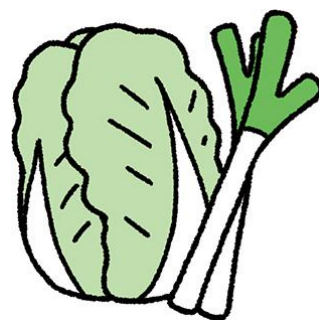
鮭、人参、ごぼう、れんこん、白菜
ほうれん草、さつまいも



子どもたちは、「はやくさわりたい」「きょうのやさいなに」と、旬の野菜に触れるのをとても楽しみにしている様子でした。

つくし組の子どもたちには、野菜の部位(根の部分、葉の部分)の話をしました。

「これきゃべつ?」「あなのあいだれんこんさん!」と、野菜の名前を積極的に言う姿が多く見られました。





ちゃんちゃん焼きの会



ちゃんちゃん焼きの会は、天気にも恵まれ、皆でおいしく食べることができました！

つくし組のめろんグループの子どもたちは、みんなで火を起こして、調理しているところを見学しました。子どもたちはちゃんちゃん焼きの会をずっと楽しみに待っていて、当日はみんなで協力しあっている様子でした。

蒸し焼きにしている間は、うちわをあおいで火を強めたり、「はやくたべたい」「はいがらになったらたべれるんだよ」とみんなで数を数えて待っている様子が見られました。



ちゃんちゃん焼きの作り方

用意するもの：鮭、野菜（園では人参、もやし、キャベツ、ピーマンを使いました）、バター（6g）

たれ（味噌 15g、三温糖 2.4g、料理酒 4.5g、みりん 5.4g、しょうゆ 2.7g、食塩 0.06g）（おとなひとり分）

鉄板（ホットプレートでも可）、アルミホイル、金属へら

1. 熱した鉄板にバターをのせます
2. バターが溶けたら、鮭の皮目を下にして焼きます
3. 切った野菜を鮭が覆われるようにのせて、その上からたれをかけます
4. アルミホイルをかぶせて10分から20分蒸し焼きにします
5. 野菜に火が通ってきたらアルミを取って、鮭の身をちゃんちゃんとほぐします。
6. 鮭にも火が通ったら完成です。