



■□■ 10月のおすすめ献立 ■□■

## さといもごはん

### 主食

### さといもごはん

さといもの旬は秋から冬にかけてです。

いも類や根菜類は、煮物のイメージが強いですが、炊き込みご飯なら煮物が苦手な子ども達も抵抗なく食べることができます。

さといもが美味しい季節に、ぜひおすすめの1品です。



3歳未満児昼食

### 主菜

### 魚のチーズフライ サラダ菜添え

### 副菜

### だいこんのみそ汁

だいこんや白菜など季節の野菜をたっぷり使用し、煮干しのだしで煮込んでいます。

写真・コメント提供 那珂保育所

## レシピの紹介 \* さといもごはん

### ● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	つくりやすい分量 米2合分 * ( ) 内は目安
精白米	36g	300g (2合)
麦	4g	33g
鶏肉 (小切り)	10g	83g
油揚げ	1g	8g (1/3枚弱)
さといも	12g	100g (M3個)
ごぼう	5g	42g (M1/4本)
にんじん	3g	25g (M1/5本)
植物油	1g	8.3g (小さじ2)
食塩	0.3g	2.5g (小さじ1/2弱)
清酒	2g	16.7g (大さじ1強)
こいくちしょうゆ	2g	16.7g (大さじ1弱)
水 (炊飯用)		分量(2合分)の水

### ● 下処理 ●

- ・精白米, 麦 …洗い, 水に浸す
- ・油揚げ  
熱湯に通して油抜きし, 短冊切りにする
- ・さといも  
皮をむいて小さめに切り, 水にさらす
- ・ごぼう  
皮をむいてささがきにし, 水にさらす
- ・にんじん  
皮をむいてせん切りにする

### ● 調理のポイント ●

さといもの皮をむくとき, 長く水に浸すとぬめりが出てくるので, 長く水に浸さないようにしましょう。

また, 皮をむきゆでる, もしくは塩でもみ水洗いをするとぬめりが落ちます。

ぬめりで手がかゆくなる場合は, 使い捨てのビニール手袋を使用することをおすすめします。手に酢を塗って皮をむくとかゆみが軽減することもあるようです。

### ● つくり方 ●

- ① 少量の植物油で鶏肉・ごぼう・にんじん・油揚げを炒め, 食塩・清酒・こいくちしょうゆで調味し, 少し煮る。
- ② 精白米と麦に①とさといもを加えて, 炊く。

