



河北の食育だよ!



残暑が続きますが、朝夕とすごしやすい季節となりました。夕方になると聞こえてくる虫の音は涼しさを連れて来てくれる気がします。

さて、秋といえば”食欲の秋”ではないでしょうか。夏野菜ほどカラフルさはありませんが、おいしい食材が旬を迎えます。夏におちた食欲を取り戻し、ひとつずつ食べられるものを増やしたいですね。



中秋の名月を『十五夜』ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

試食会ありがとうございました。

好評を頂いたマカロニソテー
是非お家で作ってみてください!

(食材・調味料) 4人前

マカロニ	24g
玉ねぎ	60g
ハム	16g
人参	12g

水	100ml
薄口醤油	大さじ1
みりん	7.5ml
砂糖	9g
鶏ガラ	6g

- ① 玉ねぎ、ハム、人参を炒めます。
- ② マカロニをゆでて、①とAをあわせて水気がなくなるまで炒めます。

9月17日は『十五夜』です。お月見団子を親子で作ってみませんか??

お月見団子 (20個)

【材料】

白玉粉	200g
絹ごし豆腐	200g

【作り方】

- ① 白玉粉に少ずつ絹ごし豆腐を入れ、よくまぜる
(耳たぶくらいのかたさを目安に)
- ② 沸騰した湯の中に丸めた団子を入れる
- ③ 浮いてきたら冷水にとる
- ④ 水気を切ってお皿に盛り付けたら完成

