

ごはんだよ

龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
2月号

冬野菜をたべて、丈夫な体をつくろう！

ねぎ

古くから薬用野菜として使われ殺菌効果があります。漢方では風邪薬の成分に使用されます。



はくさい

ビタミン C が含まれる野菜です。抗酸化作用があり、風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。



ブロッコリー

野菜の中でもたんぱく質が多く含まれています。肉や魚などの動物性たんぱく質をバランス良く摂るようにしましょう。



だいこん

消化酵素が豊富に含まれており、食事に取り入れると消化を助けてくれます。



豆腐とココアのもちっとケーキ



〈作り方〉	4個分
・絹ごし豆腐	22g
・砂糖	23.5g
・油	7.5g
☆白玉もち粉	26.5g
☆米粉	20g
☆純ココア	10g
☆ベーキングパウダー	1g
・無調整豆乳	73.5g

〈作り方〉

- ① 豆腐をフォークでつぶし、砂糖、油を加え砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ② ボールに☆を合わせ、豆乳を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ④ アルミカップに入れ、オーブンで180℃で16分加熱する。

〈ポイント〉

できあがったら冷蔵庫で冷やすとチョコ感が増しておいしくなります。



～2月のおやつ～

手作り米粉バナナマフィンと豆腐とココアのもちっとケーキは新メニューです。アレルギーの子でも食べられるおやつや体にやさしいおやつをたくさん考えています。



ココアを入れることで豆腐っぽさがなくなって食べやすくなっています。豆腐が苦手なあと思う子にも食べてもらえるとうれしいです♥