

# 12月





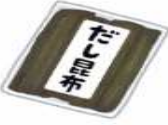

みちのこ保育園

2018年最後の月がやってきました！今年が平成最後の12月でもあります。1年はあっという間ですね。今月は、みんなが楽しみにしているお楽しみ会やおもちつきなどイベントが盛りだくさんです♪そんな中、今年もインフルエンザの流行が心配されています。睡眠と栄養をしっかりとして、健康な身体づくりを心がけましょう！

## ～「だし」について～

みちのこ保育園のお味噌汁やすまし汁は、毎朝かつお節からだしをとっています。だしには、素材そのものの味をより引き立てたり、うまみやコク・香りを加えるだけでなく塩分や調味料を減らす役割もあり、健康のためにも良いとされています。少し手間がかかりますが、ぜひ取り入れてみてください！

## 料理のおいしさが引き立つ ～だしの取り方～

<p><b>かつおだし</b> 材料：水1リットル・かつお節20～40g</p> <p>沸騰したお湯にかつお節を入れ、すぐに火を止める。かつお節が沈んだら、こす。</p>  <p>お吸い物、茶わん蒸しなどにおすすめ</p>	<p><b>煮干しだし</b> 材料：水1リットル・煮干し30g</p> <p>煮干しは頭を取ったら、背中から割って内臓を除き、30分以上水に浸してから火にかける。煮立てから3～4分煮出す。</p>  <p>みそ汁、煮物などにおすすめ</p>
<p><b>昆布だし</b> 材料：水1リットル・昆布10～20g</p> <p>ぬれ布巾などで、表面の汚れをふき取り、切れ込みを入れる。30分以上水に浸してから中火にかけ、沸騰直前で切り出す。</p>  <p>湯豆腐、精進料理などにおすすめ</p>	<p><b>しいたけだし</b> 材料：水1リットル・干しいたけ3枚</p> <p>しいたけはさっと洗って汚れを落とし、やわらかくなるまで水につける。</p>  <p>煮物などにおすすめ</p>

## レシピ アップルケーキ

材料		・オーブンを170℃にセットし予熱しておく。
ホットケーキミックス	200g	・りんごは8等分に切りスライスする。
卵	2個	・ボールに卵、サラダ油、砂糖、ホットケーキミックスを入れて混ぜ、りんごを入れて牛乳でかたさ調整をする。
サラダ油	50ml	・クッキングシートをひいた天板に生地を流し
砂糖	80g	170℃で20分くらい焼く。
りんご	1個	
牛乳	適宜	

※生クリームを絞って飾りつければクリスマスケーキに大変身！！



いっぱい食べて  
いっぱい遊んで  
いっぱい寝て  
12月を楽しもう♪

