

イモクリシチューと
冒険山みそまんじゅう

12月に入ると、寒さも本格的に。これからの季節にせひ味わいたい、ほかほかのシチューとおまんじゅうです！



♡ しぜんの国保育園（東京都町田市）

1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べる」ことに関心を持つことは「生きる」ことに関心を向けること。その思いを軸に、開園当初から子どもと食の接し方について考え、季節の絵本や歌など、保育と連動する食育活動を行っている。今春、親子カフェ「Small village cafe」をオープン！
<http://toukoukai.org/wordpress/sizen/>

は子どものお手伝いポイントです。

イモクリシチュー

材料（大人2人、子ども1人分）
 サツマイモ……………1/2本
 クリの甘露煮……………10個くらい
 ネギ……………1本
 白シメジ……………1パック
 鶏もも肉……………100g
 水……………適量
 豆乳……………200ml
 ホワイトシチューの素……………3人分
 塩、こしょう……………各適宜
 油……………適宜

作り方

- 1 サツマイモはいちよう切りにする。クリはざるに上げ、シロップを切る。ネギは1cmの小口切りにする。白シメジは小房に分ける。鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- 2 なべに油を入れて鶏もも肉をいため、塩、こしょうで味を付ける。色が変わってきたら、ネギ、サツマイモ、白シメジ、クリを入れて軽くいため、水をひたひたに入れて軟らかくなるまで煮る。
- 3 2に豆乳とホワイトシチューの素を入れ、ルウが溶けたら出来上がり。

冒険山みそまんじゅう

材料（3個分）

小麦粉……………40g
 ベーキングパウダー……………小さじ1/2
 三温糖……………20g
 みそ……………小さじ2
 水……………大さじ1
 ゆで小豆（つぶしあん）……………150g

作り方

- 1 ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、みそを入れる。水を少しずつ加えながら生地をまとめる。
- 2 つぶしあんの場合は小麦粉を足し、まとまらない場合は水を足す。
- 3 つぶしあんを3等分にする。1の生地も3等分にして、1つずつ円形に広げ、つぶしあんを包む。
- 3 2を蒸し器で15分ほど蒸し、生地に火が通れば出来上がり。

ほかほかメニューで寒い冬を乗り越えよう！

“しぜんの国保育園”は名前のとおり、周囲に自然がいっぱい！子どもたちは園庭だけでなく雑木林にも活動の場を広げ、元気に遊んでいます。冒険山みそまんじゅうは、雑木林にちなんだ名付けられた、みそ風味香る温かいおやつ。練り込んだみそは手作り、4歳児クラスが前年の冬に仕込んだものです。また、サツマイモとクリ、豆乳が入った甘さが優しいシチューも、冷えた体を温めてくれるメニューです。