



今月の料理 | シチューフォンデュ

シチューフォンデュ

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：約4人分】

- ブロッコリー 100g
- じゃがいも 160g
- にんじん 100g
- かぼちゃ 120g
- ミニトマト 4コ
- ソーセージ(ウイナ-または魚肉) . 80g

【フォンデュソース：約4人分】

- シチューミクス(粉末) 20g
- 牛乳 200ml
- ピザ用チーズ 30g
- ケチャップ 適量
- カレー粉 適量

【作り方】

- 1 野菜とソーセージを切る。ブロッコリーは小房に分ける。じゃがいもは皮をむいて、1.5cm幅のいちょう切りにする。にんじんは1.5cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1口大に切る。ミニトマトは半分切りにする。ソーセージは2cm幅の輪切りにする。
- 2 ホットプレートにミニトマト以外の野菜と水を少し入れて、ふたをして加熱する。野菜に火が通ったら、ソーセージとミニトマトをのせる。
時間を短縮したい場合は、耐熱容器にミニトマト以外の野菜を並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3～5分加熱し、温めておいたホットプレートに並べる。
- 3 小鍋にシチューミクス、牛乳、チーズを入れ、泡だて器でかき混ぜながら加熱する。とろみがつき、ふつふつとしてきたら、火を止める。耐熱容器に三等分にして入れ、ケチャップ、カレー粉をそれぞれ加え、3種類のソースを用意する。
- 4 3のソースもホットプレートにのせて、串やフォークなどに具材を刺して、ソースをつけて食べる。

10月12日は体育の日。51年前の1964年に開催された東京オリンピックを記念して、「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定されました。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とされており、元気なからだづくりのためには毎日の食事をきちんと食べることが基本となることは言うまでもありません。また、スポーツなどでたくさん体を動かすとおなか为空き食欲がでて食べもののおいしさがわかることにもつながります。

「スポーツの秋」、「実りの秋」、「食欲の秋」。大いにスポーツを楽しんでおいしいものを味わいましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



佐々木 麦^{むぎ}ちゃん(6) / 佐々木 美糸^{びいと}くん(3) / 三上 望愛^{のあ}ちゃん(6)

三人とても元気よく、食材を仲良く手分けして洗い、ピーラーできれいに皮をむいてそれぞれの大きさにカットしました。切りにくい食材はお母さんに手伝ってもらいましたが、上々の出来栄です。普段、麦ちゃんは畑のキュウリを取って漬物にして、単身赴任のお父さんに送ること、美糸くんと望愛ちゃんは、おばあちゃんと一緒に自家菜園の収穫をするのが楽しみだそうです。火を使う料理をいつも子どもたちにさせていないので、ホットプレートを使って料理を作ることが多少心配でしたが、いい経験が出来たと喜んでいました。

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親

申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。