



チリコンカンライス



おいしいね!



こもれびのもり幼稚園の園児の皆さんに大人気! 肉や大豆、野菜を取るので栄養バランスばっちりです。

【材料(分量:4人分)】

ご飯…適量
 豚ひき肉…200g
 タマネギ…1個
 ニンジン…1/2本
 ナス…大きめ1本
 ピーマン…2個
 ミックスビーンズ…150g
 オリーブオイル…大さじ3
 料理酒…大さじ1
 ニンニクチューブ…3cm
 水…200ml
 トマト缶…1缶(400g)
 コンソメ…固形タイプ2個
 (顆粒タイプ小さじ2)
 カレー粉…小さじ2(お好みで分量調整)
 ケチャップ…大さじ2
 中濃ソース…大さじ1
 砂糖…小さじ2
 しょうゆ…小さじ1
 パセリ…適量

【作り方】

- ①タマネギ、ニンジンを粗めのみじん切りにする。ナス、ピーマンは1cm角に切る。
- ②鍋でオリーブオイルを熱し、豚ひき肉を入れ火が通ったら、タマネギ、ニンジン、料理酒、ニンニクチューブを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
- ③パセリ以外の残りの食材、水、調味料を入れ、中火で15分程度、汁気がなくなるまでぐつぐつ煮込む。※トマト缶は、タマネギが透明になったタイミングで早めに入れて煮込むと酸っぱさが和らぎます。
- ④皿にご飯を盛り、③を盛り付けパセリを振りかけて完成。

こもれびのもり幼稚園で取り組んでいる食育

当園は、園舎の真ん中にキッチンを据え、食を真ん中にした子どもたちの食生活の基盤づくりを大切にしています。

食を通したコミュニケーション、感じたにおいやビジュアルから沸き立つ食への期待。キッチン前にあるメニューボードをみながら、毎日興味津々に会話を弾ませている子どもたちです。

エントランスの中心には食べる園庭「もぐもぐファーム」があり子どもたちの育てたい野菜が植えられています。獲れたて野菜を使ったクッキング体験やおやつ作りでは、自分たちで育てた野菜の特別なおいしさを味わい、豊かな感性を育てています。

食は楽しく、真ん中に「食育」を進めております。

