

かぼちゃ汁



材料（4人分）

- 豆腐 1/4 丁
- 油あげ 1/2 枚
- かぼちゃ 中 1/8 個
- 人参 1/3 本
- 玉ねぎ 1/2 個
- ねぎ 1/2 本
- 出し昆布 5 cm角 1 枚
- かつお節 1つかみ
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 少々



作り方

- ① 鍋に水 3 カップ弱を入れ昆布を30分以上つけておく。中火にかけ沸騰する手前で火を止め昆布を取り出す。沸騰したらかつお節を入れて火を止め、沈んだら取り出す。



- ② 油あげ、人参、玉ねぎは食べやすく切る。
- ③ かぼちゃと豆腐は角切りにする。ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ①に②を入れて煮る。かぼちゃを入れて火が通ったら豆腐を入れ、しょうゆ、塩で味をととのえる。最後にねぎを入れて火を止める。



★冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補う先人の知恵です。

★しょうゆの代わりにみそ味にしてもおいしいですよ。



さつまいものかaramel焼き

材料(作りやすい分量)

- さつまいも 中1個
- バター 大さじ1
- グラニュー糖 大さじ1



作り方

- ① さつまいもは皮をむき1cmくらいの厚さの輪切りにして耐熱ボウルに入れ、5分くらい水にさらしてアクを抜く。
- ② 水を捨ててラップをふんわりとかけ、電子レンジで3~5分程、つまようじが通るくらいのやわらかさになるまで加熱する。
- ③ ②にグラニュー糖をまぶし、フライパンにバターを溶かして両面をこんがり焼く。



★ホットプレートで子どもといっしょに作ると楽しいですよ。
さつまいもはのどに詰まりやすいので気をつけてください。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてください♪

