とんこちゃんを探せ ジャージャー麺と お魚クッキー

残暑がまだまだ厳しい9月。スタミナ満点の冷たいジャージャー麺とお魚クッキーを紹介します。涼しげなメニューで夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

は子どものお手伝いポイントです。

とんこちゃんを探せ ジャージャー麺

材料（大人2人、子ども1人分）

キュウリ……1本
ニンジン……½本
モヤシ……1袋
豚ひき肉……200g
焼きそば麺…3〜4玉（約500g）
ショウガ……1片
ニンニク……1片
ネギ……5cm
Ⓐ みそ……大さじ3
　しょうゆ……小さじ1
　コンソメ（粉末）…小さじ2
片栗粉……大さじ1
油……適量

作り方

1 キュウリは千切りにする。ニンジンは厚さ3㎜×3枚の輪切りをクッキー型（豚型）で抜き、残りを千切りにする。ニンジンとモヤシはさっとゆで、ショウガ、ニンニク、ネギをみじん切りにする。
※豚型の型がない場合は、ほかの形でもOK。

2 フライパンに油をひき、中火でショウガ、ニンニク、ネギを入れていためる。香りが出てきたら豚ひき肉を入れていためる。火が通ったら、Ⓐを入れて調味する。同量の水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。

3 別のフライパンに油をひいて熱する。焼きそば麺をほぐして焼き色が少し付く程度に焼く。

4 皿に3の焼きそば麺を盛り、1のキュウリとニンジンの千切り、モヤシを載せる。その上に2の肉みそをかけ、型抜きしたニンジンを飾る（肉みその下に隠してもOK）。

お魚クッキー

材料（8個分）

ニンジン……¼本
ちりめんじゃこ……大さじ2
白ゴマ……小さじ1
バター……20g
小麦粉……100g
塩……ひとつまみ

作り方

1 バターは1㎝の角切りにして室温に戻す。ニンジンはみじん切りにする。

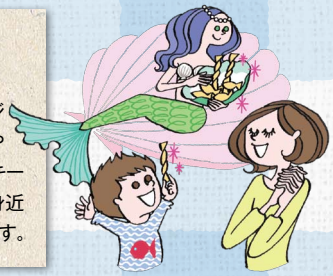
2 ボールに1のバターと小麦粉を入れ、両手ですり合わせてさらさらの状態にする。

3 2に1のニンジンとちりめんじゃこ、白ゴマ、塩を入れて混ぜ合わせる。水分が足りなければ水を入れ、耳たぶくらいの固さに生地をまとめていく。

4 めん棒で5㎜ほどの薄さに伸ばす。生地を適当な大きさに切って魚の形に成形し、つまようじで目やえらの線を入れる。180℃に温めたオーブンで20分くらいを目安に薄く色づく程度まで焼く。
※生地が余ったら、1㎝幅程度の細長い板状にして適当な長さに切り、ねじって海藻の形にして、一緒に焼いても。

ほんのひと手間で食欲アップ！

園で飼っている豚のとんこちゃんは人気者。ジャージャー麺に豚型のニンジンを隠して出すと、子どもたちはとんこちゃん探しに熱中していました！　魚や海藻の形に焼いた香ばしいクッキーは、みんなが大好きなおやつ。「このクッキーは人魚姫さんが持ってきたんだよ」と話すと、子どもたちはわくわく顔。身近な動物をかたどったり、物語と関連付けたりすることで食への関心も高まります。



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。
http://toukoukai.org/wordpress/sizen/

レシピ・料理／しぜんの国保育園（栄養士／茂木沙織　廣田明子）　料理撮影／田口周平　イラスト／イチカワエリ