親子で作ろう 園の人気レシピ Vol.8

ダイコン飯おにぎりと手袋から揚げ

いつものおにぎりやから揚げが一層おいしく楽しく味わえるレシピです。ひと手間で栄養価もアップします。

は子どものお手伝いポイントです。

ダイコン飯おにぎり

材料（大人2人、子ども1人分）

- 米……1合
- ダイコン……100g
- ダイコンの葉……適量
- 油揚げ……½枚
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1
- Ⓐ みりん……小さじ1
- Ⓐ 塩……ひとつまみ
- 昆布……3cm
- 油……適宜

作り方

1. 米は洗っておく。
2. ダイコンは短冊切りに、葉はゆでてみじん切りにする。油揚げは細切りにする。
3. フライパンに油を入れ、ダイコンと葉をいためる。しんなりしてきたら、Ⓐを加えて水気がなくなるまでいためる。
4. 1に3と油揚げ、昆布を入れて、規定の水の量よりも若干少なめにして炊く。
5. 炊き上がったら昆布を取り出し、好みの大きさに握る。

手袋から揚げ

材料（大人2人、子ども1人分）

- 鶏肉……300g
- Ⓐ ショウガ（すりおろす）……5g
- Ⓐ 卵……1個
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- Ⓐ 塩……ひとつまみ
- 片栗粉……大さじ2
- 揚げ油……適宜

作り方

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. 1にⒶを加え、下味を付ける。
3. 2に片栗粉をまぶして余分な粉をはたき、160℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
4. クッキングシートなど油を通さない紙を2つ折りにして手袋の形に切り、手首以外の部分をテープで留めて袋に、から揚げを入れる。

ひと手間でいつものおかずやご飯が変身！

手袋から揚げは、『てぶくろ』という絵本をもとにした物語メニュー。落とし物の手袋に動物たちが入っていくお話のように、から揚げを手袋に入れるだけで、特別な物という感じがして、食への興味もアップします。

また、しぜんの国保育園では畑でダイコンをたくさん収穫します。採れたてのダイコンはみずみずしく、葉も青々としていて捨てる所はありません。ダイコンと葉を油でいためて炊くひと手間で、コクが出て、葉の色味もきれいなおにぎりが出来上がります。

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