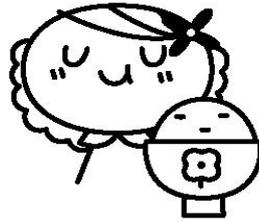


*作ってみましょう!
保育園の簡単メニュー*
~手づくり・のりの佃煮~



【材料】 子ども8人分
板のり・・・2枚
水・・・・・・・・80cc~
しょうゆ・・・小さじ1
上白糖・・・・・・・・小さじ1強
酒・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1と1/3

<子ども一人分>
1杯分 - 7kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 0.0g
塩分 0.2g

*のりは、残り物やキズがある物でもおいしく出来ます！

【作り方】

- ① 板のりを細かくちぎって鍋に入れ、水を加えてしばらく置く。
- ② ①がやわらかくなったら、調味料を加えて良く混ぜる。
- ③ 中火でかき混ぜながら煮て、ある程度水分がなくなったら
きあがりです。



食べ物を無駄にしない！ ★食品ロスを減らす工夫★

もったいないと思いながら食べ物を捨ててしまった経験はありませんか？

そういった食品ロスを減らすために、家庭に残った食材を再利用し、別の料理にアレンジして、おいしく食べる工夫を子どもたちと一緒に実践してみることも食育の一つです。

今回紹介している『保育園の簡単メニュー』、「のりの佃煮」は子どもたちが好きな料理です。家庭にしけたのりがありましたら、作ってみてはいかがでしょうか？