

保護者の皆様へ



R4. 10. 18
花園保育園

10/26(水) 花園がんばろうランチ

焼きイモ

秋のバーベキューやキャンプで甘くてホクホクのさつまいもを、爽やかな秋風の中で食べるのは最高ですね。芋掘り遠足で採って来たさつまいもを、バーベキューコンロを使って炭火で焼きます。丸ごと焼くので、濡らしたキッチンペーパーとアルミホイルを使います。蒸し焼きの状態にして焦げることもなく、ホクホクの焼き芋を味わいます。濡らした新聞でもOK、アルミホイルを巻いただけだと水分が抜け固くなってしまいます。なるべく水分を残した状態で焼き上げると、ホクホクの焼き芋に仕上がります。



ピザ

バーベキューでは、定番の野菜やお肉の他にピザがあります。アルミホイルを使うとこびりつきも防げますし、熱が均等に行き渡ります。まずピザの生地の上にピザソースを塗り、子供達の好きな具材を乗せて行きます。具材は薄く切ると火の通りが良く早く出来上がります。具材の上にチーズをふりかけ、アルミホイルの上に焦げ付き防止のオリーブオイルを塗り、上からもオリーブオイルをふりかけます。ふんわりモチモチ食感、簡単に蒸し焼きで美味しいピザが出来上がります。



焼きそば

バーベキューメニューの定番と言えば焼きそばです。鉄板を十分に温めたら、家で料理をしている時よりも少し多めに油を入れます。麺は袋の中に少しだけ水を入れてほぐすと直ぐにほぐれ、鉄板へのくっつきを防げます。焼きそばは、麺と具材を別々に炒めるのが基本です。肉、野菜の順番で炒めてから一旦取り出し、もう一度油を敷いてから麺を炒め、再び肉と野菜を加えるのがベストです。隠し味に焼き肉のタレを加えると、甘味が出て味に深みが出るのでお勧めです。



スイートポテト

バーベキューと言えば、さつまいもは具材として欠かせませんが、スイーツにしても楽しめます。そんな焼き立てホクホクのさつまいもで作るのがスイートポテトです。さつまいもを濡らした新聞紙に巻いて、更にアルミホイルで巻き、炭や火の点いている所に入れると、30分～50分位で焼きあがります。焼き上がった芋の皮を剥いて麺棒で潰し、砂糖や牛乳、卵黄、バターを混ぜてアルミホイルにバターを塗って包み、数分焼き目が付くまで焼き上げれば完成です。黒ゴマをパラリ、熱々で食べるスイートポテトの美味しさに子供達の手も止まりません！ (こ)



日時：10月26日(水) 11:00～

内容：園庭でバーベキュー(3・4・5歳児)

職員が食材を全て焼きます。子供たちは焼く方に参加しません。焼き残りが無いよう、給食室で一度調理して熱を通した後、アウトドアで外にベンチを並べ、テントの下で食べます。

