

新年あけましておめでとうございます。  
お休み中は美味しいものを食べて、元気いっぱい過ごせましたか？  
生活リズムと食生活を整えて、素敵な1年にしていきましょう！

## 新高山めぐみ幼稚園

1月11日は鏡開き  
飾っていた鏡もちを  
食べましょう！



### 旬の食材【タラ】



先月に引き続き、タラについてご紹介します！  
タラは寒い地域にすむ魚で、産卵期の冬が旬です。  
すけとうだらの卵巣が“たらこ”です。  
淡泊な味のタラは、和風な味付けにも、洋風な  
味付けにもよく合う使いやすいお魚です◎

### 旬の食材【小松菜】



小松菜には、子どもの成長に欠かせない  
「カルシウム」が豊富に含まれています。  
少量の塩を加えて茹で、茹で上がったら冷水に  
浸すことで、鮮やかな緑色を出すことができます。  
火の通りにくい茎から先に茹でましょう。

### ちらし寿司の作り方

#### 材料

- |         |        |       |
|---------|--------|-------|
| ・ ごはん   | ・ ちくわ  | 【調味料】 |
| ・ ウインナー | ・ 胡瓜   | 酢 塩   |
| ・ 卵     | ・ 刻みのり | 砂糖 醤油 |

#### 作り方

- 酢飯  
酢：砂糖：塩＝3：2：1（または4：3：1）  
を目安にすし酢を作り、温かいごはんと混ぜる。
- ウインナー  
輪切りにして茹でる。
- 卵  
甘めの卵液を作り、炒り卵（または錦糸卵）にする。
- ちくわ  
食べやすい大きさに切り、醤油と砂糖で甘辛く煮る。
- 胡瓜  
輪切りにして塩もみする。  
水気をしぼり、少量の甘酢（すし酢）と和える。

お皿に酢飯をのせて、その上に具材をちらします。  
仕上げに刻みのりをちらして完成です！  
お好みで、蒸したエビや甘辛く煮た椎茸などを  
のせても◎ いろいろアレンジしてみましょ！



### 旬の食材【いよかん】



いよかんは日本原産の柑橘類のひとつです。  
苦味は少なく、甘酸っぱさが特徴の果物です。  
風邪の予防に役立つ「ビタミンC」や、疲労回復  
や筋肉痛の防止に役立つ「クエン酸」が多く  
含まれています。

### 1月の薬膳料理

- ・ タラの照りマヨ焼き
- ・ 小松菜と油揚げの煮浸し
- ・ ごはん
- ・ 具沢山のみそ汁
- ・ いよかん