

農園長の「食育」コラム その2

なかなか雨が降らなくて、農園長心配してました。が~しかし、
ひかり畑の ジャガイモ・とうもろこし・枝豆の芽が出てきましたよ!!
今年初挑戦!!のスイカの苗もなかなか根が張れずに8株植えたのに
3株ダメでした(;▽;)

また、GWから仲間になった「おたまじゃくし」も・・・

まだ黒いままの子

あしが生えた子

カエルになった子



いろいろですが!「みんなちがって みんないいです」ね

Part2 6月7日(金)

「チキンライス 魚のフライ しめじのスープ ブロッコリー炒め みかんの缶詰」



栄養士さん、調理さんの

「ひかり'S KITCHEN!!」 part2

○ チキンライス

「炊飯器でかんたん♪チキンライス!!」

<材料>(3~4人分)

米(2合)、バター(15g)、塩コショウ(適量)、
ケチャップ(大さじ5)、ウスターソース(大さじ1)
チキンコンソメ(1個)

<その他具材例>

にんじん(2/1本)、玉ねぎ(2/1個)、ピーマン(1~2個)
鶏もも肉(100g)、ウインナー(4本)、ベーコン、ハム、コーン
マッシュルーム、グリーンピース

<ポイント>

「早炊きモード」は×。「普通炊飯」か「炊き込みモード」で
スイッチオン!

味がうすかったらお好みで「ケチャップ」「塩コショウ」で
味を調べてください。

チキンライスって!?

米飯をトマトケチャップで味付けした日本の焼飯料理のこと。
西洋風の炊き込みご飯と言われていました。

当時はケチャップを使用していないため、赤いご飯ではなかった
ようです。ケチャップ味で、赤くなるのは、大正末期から昭和に
入っからの時期とされてます。主に教会でのクリスマス会で
「西洋的で栄養価が高く多くの子供たちに食べてもらえる」と
いった理由から、おにぎりにして、振る舞われてました。

ケチャップライスとは!?

チキンライスと同じ材料でも、鶏肉が入っているか、入っていないかの違いです。鶏肉のかわりに、ウインナー・ハム・ベーコンなどを使って作られたものです。

次回は、6月18日(火)「麻婆豆腐」をテーマに
「ひかり'S KITCHEN!!」掲載していきますので、
よろしくお願ひします!

また、6月19日(水)は、子供たちのイチゴクッキングの日です
楽しみですね。。。

ひかり農園 園長より