おつきみじる

9月

摂津市立認定こども園

	材料	作りやすい分量	こども1人分
A	豆腐	80g	20g
A	にんじん	40ｇ	10g
A	だいこん	80g	20g
A	こまつな	40g	10g
	白玉麸	4g	1g
	だし汁	3カップ	3/4カップ
	淡口醤油	大さじ1弱	4g

<作り方>

豆腐…角切り
にんじん、だいこん…いちょう切り
こまつな…2～3㎝幅に切る
だし汁…だし昆布と鰹節でだし汁をとる
　　または、お好みの粉末だしを水で希釈する

①だし汁にAを入れ煮る。
②具がやわらかくなったら、醤油で調味する。
③最後に白玉麸を入れ、柔らかくなるまで一煮立ちさせる。

お月見とは旧暦の8月15日に月を鑑賞することで、この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」などと呼ばれます。月の見える所に団子や里芋、ススキを供えます。
今年は10月16日が中秋の名月にあたり、
こども園では9月26日にお月見メニューを提供します。
「お月見汁」は白玉麸を月に見立てており、夜空に浮かぶ月を連想させます。
白玉麸が無ければ、焼き麸など他の種類の麸での代用も可能です。
秋を感じる献立をぜひご自宅でも作ってみてくださいね。