

吹き寄せ ごはん

9月

摂津市立認定こども園

<作り方>

材料	作りやすい分量	こども1人分
米	2合	60g
しめじ	50g	10g
にんじん	50g	10g
ムキエビ	100g	20g
いんげん	25g	5g
鶏もも皮なし	50g	10g
濃口しょうゆ	小さじ1	1g
淡口醤油	小さじ1	1g
酒	小さじ1	1g
だし汁	400ml程度	少々

鶏肉…小さく切る

ムキエビ…酒（分量外）をふる

しめじ…石づきをとり、小口切り

にんじん…細切り

いんげん…小口切りにし、塩ゆでする

だし汁…だし昆布と鰹節でだし汁をとる、または、お好みのだしの素等を希釈

①米は洗って水けをきる。炊飯器に米、Aを入れて2合の目盛りまで
だし汁を加える。

②いんげん以外の材料を①にのせて、炊飯する。

③炊きあがったら、いんげんを加えて混ぜる。

旧暦の8月15日に出る月のことを「中秋の名月」や「十五夜」といい、月の見える所にすすきを飾り、月見団子、里芋、季節の果物を供えます。令和8年は9月25日が中秋の名月にあたり、こども園ではお月見メニューを提供します。

「吹き寄せ」とは、秋風に吹かれて、落ち葉が寄せられた様子をいいます。

ムキエビの赤色、しめじの黒色・白色、にんじんのオレンジ色、いんげんの深緑色などを、落ちた枯れ葉に見立てています。

秋を感じる献立をご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか。

みんなで作ってね☆

