



発行日
平成28年10月3日

そろそろ煮物の季節です。

これから肌寒い季節がやってきます。寒い時は、温かい食事を食べて体を暖めると、体調を整えやすく、風邪も引きにくくなります。

たくさん作ると作り置きができる具たくさんスープや煮物は便利です。特に、根菜を使った煮物はこれからの季節におすすめです！

味付けはめんつゆを使うと失敗しません。

☆簡単じゃが芋のそぼろ煮レシピ

材料（4人分）

じゃが芋大4個 ひき肉50g だしの素1袋
めんつゆ50g 水200cc 水溶き片栗粉少々

- ①ジャガイモの皮をむき、6等分ぐらいに切る。
- ②鍋に油をひき、火にかけて温まったらひき肉を炒める。
- ③ひきにくがぼろぼろになったら、じゃが芋を入れてさっと炒め、水とだしの素を入れる。
- ④じゃが芋が少し柔らかくになったら、めんつゆを入れ、じゃが芋に竹串が通るぐらいまで煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



31日献立より

かぼちゃパウンド

材料（パウンド型1本分）

かぼちゃ 200g 砂糖大さじ1 1/2 無塩バター40g
はちみつ大さじ1 卵 1個 ホットケーキミックス 200g

作り方

- ①かぼちゃを角切りにし、電子レンジで5分間加熱して、フォークの後ろでつぶす。ちょっと粒があってもよい。
- ②砂糖・はちみつ・溶かしバターを①に入れ、よく混ぜる。
- ③卵をよく混ぜて②に加え、更に混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、型に流し込んでオーブンで焼く。
- ⑤180度で35分~40分焼いたら、竹串で刺し、生地がついてこなければ完成。

今年のハロウィンは10月31日。
かぼちゃを使うと、ケーキ生地がきれいなオレンジ色になるので、見た目もおいしそうです！



ラデッシュ大きくなあれ！



秋の野菜を植えました。今から収穫が楽しみですね！



こかぶの種をまいたり
スティックブロッコリーの
苗を植えたよ！

わかぼふれあい会でおじいちゃんおばあちゃんと一緒に月見団子を作ったよ！

おだんごを一緒に丸めたよ！



一緒に作ったおだんごおいしいね！



みんなで作ったお団子は最高！

