乳幼児グループだより
No.18　2020.11.2

親子でたのしくくらす工夫

10月のあつまり　　10.28 友の家

５家庭が参加してくれました。今回は「手早く整える食卓の工夫」ということで時短料理を実習しました。２人ペアで３品すべてを作り、昼食にしました。肉味噌を使った簡単麻婆豆腐。もやしを茹でて味付けするだけのナムル。トマトと卵の中華風炒めは、トマトの超簡単な皮むきの仕方、トマトから水気を出さないコツなどを学びました。この日も子どもたちの「おいしい!!」が聞けてよかったです。時短料理というと既製のものをアレンジするイメージがあるけど、そういうものを全然使わない時短料理でよかったという感想も聞かれました。

●肉みそ

豚ひき肉　100g
にんにく　6g（みじん切り）
しょうが　5g（　〃　）
ごま油　大匙 1/2
甘味噌※　大匙１

フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたらひき肉も入れて色が変わるまで炒める。甘味噌で味をつけ、火を止める。

※甘味噌…赤味噌 200g、砂糖 80g、水 大匙６、みりん大匙４を合わせて炊く

今回、子どもは５人で、２才が中心で赤ちゃんと３才の子がいましたが、調理をしている間、誰もお母さんのところにくることなく、ケンカもなく、仲良く遊んでいてとても微笑ましかったです。

●麻婆豆腐

肉みそ　150g
豆腐　１丁
ねぎ（小口切り）
ⓐ 水　100 cc
ⓐ 中華スープの素　小匙１
ⓐ 醤油　大匙１
片栗粉　大匙１（同量の水で溶く）

①肉みそとⓐをフライパンに入れて火にかける。肉みそが温まったら豆腐を加え、ぐつぐつしたらねぎを加え水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
②ごま油（辛いのがよければラー油）を適宜まわしかける。

●トマトと卵の中華風炒め

トマト　１個
卵　２個
ネギの小口切り　適宜
A テリたれ　大匙１
A オイスターソース大匙１
塩・こしょう　適宜
ごま油　適宜

①中華鍋を弱火で煙が出るまで，鍋の芯から温める。
②ボウルに卵を割り入れ，塩・こしょうをしてザックリと混ぜる。
③トマトをくし切りにし，さらに斜め半分に切る。
④強火にし，十分に熱した中華鍋に多めのごま油を入れ，鍋肌まで回して熱する。
⑤ごま油が熱くなったら，卵液を一気に入れる。卵の周りに大きな気泡ができたら、菜箸で大きく回し，半熟状態で取り出す。
⑥中華鍋に小さじ１程度のごま油を熱し，トマトを入れる。ある程度トマトに熱が入るまで触らず（水気が出にくくなる）鍋を回しながら全体に火を通す。
⑦トマトに十分熱が入ったら，調味料の A を回しかけ，木べらで大きく全体を混ぜる。
⑧卵を投入し，全体をザックリとあえる。
⑨ネギの小口切りは，お好みで混ぜ合わせるか，お皿に盛りつけてから散らす。

●もやしのナムル

根きりもやし　１袋
顆粒チキンスープの素　小匙１
すりおろしにんにく　少々
塩・白こしょう　少々
ごま油・すりごま　適宜

もやしを茹でて、冷めたら水気を絞り、調味料で和える

子育てフリートーク　～おさなごを発見せよ～
「神経質なしつけ方」「もう少しの忍耐」

昼食後に本を読んで話しをしました。親からもっとしつけるように言われる。"おおらかに育てたいけど人との関係があるし、バランスが難しい"といった発言からそれぞれ子どもにどう対しているか話しました。また子ども同士のやりとりもトラブル回避しようと早々口を出してしまうこともあるけれど、できたらおとなが口を出さずに子ども自身が解決するのを見守りたい、といったことが話されました。それからチーズが好きで食べ過ぎる、制限したいけどどうしたらいい？といった悩みも…^_^

次回のお知らせ　11 月 16 日（月）10:00～12:30　大津友の家

【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、お茶
【参加費】150 円＋実習・昼食費 300 円程度（子どもは半額）

【内容】
♪「手早く整える食卓の工夫」②　～時短調理実習～
♪ 子育てフリートーク ～おさなごを発見せよ～「子供とあそび友だち」