

幼児期版

泉大津

食育ひろば！

令和7年

4月

No.41



わくわく食育体験☆

植える・育てる・収穫する・調理して食べることをコンセプトに、野菜の栽培活動から親子でのクッキング体験まで一連の体験ができる食の体験活動「わくわく食育体験」を実施しています。

※今年度も秋ごろ開催予定です。
ぜひご参加ください！



子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

麻婆かぶ



わくわく食育体験の中で
取り組んだ親子クッキングの
メニューです。

＜材料・2人分＞

・かぶ	1個	・豆板醤	お好みで
・かぶの葉	1/2個分	・酒	大さじ1/2
・白ねぎ	1/3本	・砂糖	大さじ1/2
・しょうが	適量	・しょうゆ	大さじ1/2
・木綿豆腐	150g	・鶏がらスープ	小さじ1
・豚ひき肉	100g	・かたくり粉	大さじ1
		・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。葉は2センチ幅に切って熱湯でさっとゆでる。
- ②鍋にごま油を熱し、みじん切りにした白ねぎ、しょうが、豆板醤を炒め、豚ひき肉も加えて炒める。
- ③水100mlと調味料、かぶを加え、ひと煮立ちさせる。さいの目に切った木綿豆腐を加え煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

こどもの好きな味で
野菜をおいしく！