



令和7年7月1日
井堀 保育園

子ども達に人気の「中華きゅうり」。ご家庭でも作ってくださっている方が多くいらっしゃるようですが、子どもから「保育園のと味が違う」と言われた等のお話を聞きました。

そこで、保育園での作り方を公開したいと思います。



中華きゅうりの作り方(4人分)



① きゅうり2本を水でよく洗い、3～4 cmのスティック状に切る



② お湯で1分ほど、さっとゆでる（衛生面と臭み消し）



③ ざるに引き上げて、流水で冷やす



④ 重石をして、水気をきる（余分な水分を落とす）



⑤ 鍋に、レモン汁小さじ2・酢小さじ3/5・砂糖小さじ2・醤油小さじ2を合わせて火にかけておく



⑥ 重石をのけて、さらに軽く絞る



⑦ ⑤の調味料を入れ仕上げに、ごま油を少々かけて混ぜる

※冷蔵庫で冷やしておくと、味も染み込み、暑い日でも食欲がわくと思います。



給食のおいしい話

毎日、給食の食材を見たり、触ったりしている子ども達。

いつも玉ねぎは串切りにして、全体の形が分かるようにしていたのですが、その日は輪切りに切ったものも一緒に見せてみると、すみれ組の子ども達はそれが玉ねぎだとわからなかったそうです。

保育士が、同じ野菜でも色々な切り方があると、話してしてくれたそうです。