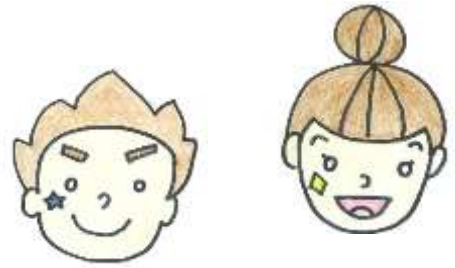


# Gen Kids

令和2年9月号 さくらぎ保育園 食の委員



まだまだ夏の暑さが続いています、暦の上では秋になりました。夏の暑さも落ち着くと食欲も増します。「食欲の秋」と言われるほど、秋は旬の美味しい食材が多くありますよね。食べ過ぎに注意しつつ、旬の食材も上手に取り入れ、残暑を元気に乗り切りましょう！

## 9月の旬の食材



えだまめ



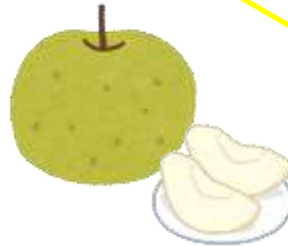
かぼちゃ

8月に引き続き、9月も旬です！



さんま

なしに含まれるアミノ酸やぶどうに含まれるブドウ糖には疲労回復の効用もあります。



なし



ぶどう

大根おろしと一緒に食べると消化を促進してくれます！

## ☆きゃべバーグ☆

いつもとは一味違ったハンバーグ  
キャベツは9月が旬です◎

### ◎材料◎

- ・豚ひき肉 350g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・卵 1/2個
- ・パン粉 20g
- ・牛乳（パン粉が浸るくらい）
- ・キャベツ 50g
- ・油 適量

### ソース

- ・おたふくソース
  - ・青のり
  - ・かつお節
- } お好みで

### ◎作り方◎

- ①たまねぎをみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。
- ②豚肉に塩こしょうを振って、①のたまねぎを入れる。
- ③卵・牛乳に浸したパン粉を入れる。
- ④幅5mm長さ2～4cm程に細く切ったキャベツを入れる。
- ⑤お好みの大きさ・形に成型し、真ん中をくぼませる。
- ⑥フライパンに大さじ1の油を入れ、中火にして焼き、焼き色がついたら裏返して弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったらOK。
- ⑦おたふくソースをかけて、青のりとかつお節をトッピングしたら完成！