



暑さもおさまり過ごしやすい季節になりました。
食欲の秋です。旬の食材を取り入れながら子ども達と食べる楽しさや、美味しさを感じていきたいと思います。
気温が変化しやすい季節ですので、体調管理に気をつけていきましょう。

～子ども達に大人気のメニューを紹介します～

デミグラチキンライス

<材料> 4人分

・鶏もも肉	150g
・人参	1本
・玉ねぎ	1個
・トマトピューレ	100ml
・ハヤシルウ	4かけ
・ソース	大さじ2
・ケチャップ	大さじ2
・砂糖	大さじ1

<作り方>

- ①なべにバターを溶かし鶏肉、人参、たまねぎを炒める。
- ②具材に火が通ったら水400mlとトマトピューレを加え、中火で15分程煮込む。
- ③火を弱め、ハヤシルウ、ソース、ケチャップ、砂糖を加える。
- ④中火で焦げないようにかき混ぜながら、10分煮込む。

～畑の様子～



大根の種をまきました。
1週間程で
芽が出てきました。



さつまいもは順調に育っています。
10月下旬ごろにさつまいも堀をする予定です。

今後は白菜、ほうれん草、たまねぎ、のらぼうを植える予定です。