



# あそ～とだより



## おっきいプリン食べました！



クッキングでおっきいプリンを作りました。  
生クリームやフルーツでトッピングした大きなプリンを皆でおやつに美味しく食べました



アイス!?

夏バテ防止🍷 疲れをとれる料理🍷  
給食の渡邊理恵さんコーナー



豚小間	150g
酒	大1
A おろし生姜	小1/4
塩コショウ	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量

水	100cc
だしの素	小1
酒	大1
B 醤油	大2
みりん	大1.5
砂糖	大1.5
酢	大2
赤唐辛子 (小口)	適量
いりごま	適量

玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
ピーマン	1個
大根おろし	適量
大葉 (4切)	適量



## サンビレッジさんのレク



歌ったり、  
踊ったり  
楽しんでいます！

### 作り方

- 1、Bを鍋に入れひと煮立ちさせる。
- 2、玉ねぎは薄くスライス、赤パプリカ  
ピーマンは細切りにする。1の鍋に入れ漬け込む。
- 3、豚肉にAをもみ込む。
- 4、3に片栗粉をまぶし、フライパンに多めにサラダ油を  
引き、一口サイズの大きさに丸めて並べ中火で焼き色  
をつける。色が付いたら蓋をして弱火で中まで火を通  
す。
- 5、焼けたら2に入れ野菜と一緒に30分以上漬け込む  
(好みで赤唐辛子を入れる) ☆冷蔵庫で冷やしてもお  
いしいです！！
- 6、皿に盛りつけ、大根おろし、  
千切りにした大葉をのせ、いりごまをまぶす。



## 来月のお知らせ

7月29日 (土) 雨天決行！

19:00～19:30

あそ～と祭りを行います！



一緒に花火をやりませんか

遊びに来てね～！



豚肉にはエネルギー代謝をよくしてくれるビタミンB1、ピーマン類には免疫力を高めるビタミンCが多く含まれているので、夏の暑さで疲れ気味の体を元気にしてくれます。また玉ねぎはアリシンという物質が多いのでビタミンB1の吸収力を高めてくれます。ビタミンB1、ビタミンC、アリシンは水に溶けやすいので、玉ねぎやピーマンは生で食べるのがオススメです。