

7月 図書コラボ献立

【ぐりとぐらとすみれちゃん】

今月は「ぐりとぐらとすみれちゃん」から「かぼちゃのスープ」を紹介します。

ぐりとぐらは庭の畑で野菜を育てています。朝起きるとすぐに、にんじんやいんげんの様子を見に行き、「元気かな？」と声をかけます。

野菜が元気に育つようにぼうをたてたり、根元に土をかぶせたり水をやって心をこめて世話をしています。野菜のためにたくさん働いたあとは、おなかがペコペコ！

育てた野菜でオムレツを作っておいしくいただきます。食べながら話すのは、次に育てる野菜のこと。その野菜で何のお料理を作るのかワクワクしながら話していると、すみれちゃんという女の子がやってきました。すみれちゃんは大きなリュックを背負ってやってきました。その中から大きな大きなかぼちゃを出して「おみやげ！」と言ってぐりとぐ

らにプレゼントしてくれました。2匹はびっくりしてでも嬉しくて、さわったりにおいをかいだりました。そのかぼちゃで料理をしていると、うわさを聞きつけた森のみんながやってきました。かぼちゃのプリンにかりんとう、コロッケにドーナツとたくさんの料理ができて食事の時間がはじまりました。あっという間に料理はなくなって楽しい時間はおしまいです。すみれちゃんは軽くなったリュックを背負って、スキップしながら帰っていきました。



令和5年7月5日(水)

【かぼちゃのスープ】

材料	4人分量 (g)	作り方
かぼちゃ	200	① かぼちゃは、2cmの角切り、にんじんと玉ねぎは1cmの角切りにする。 ② なべにバターを溶かし、小麦粉をよく炒める。牛乳を少しずつ入れてのぼし、ホワイトルウを作る。 ③ 別のなべに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、水を加えて煮る。 ④ 材料が柔らかくなったら、かぼちゃを加えて煮る。 ⑤ 煮えたら、②と調味料を加え、残りの牛乳を加えて濃度を見ながら仕上げる。
鶏むね肉小間切れ	40	
玉ねぎ	120	
にんじん	60	
油	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	
牛乳	160	
小麦粉	8	
バター	8	
コンソメ	少々	
サラダ油	少々	
水	適量	

