

今年も残すところ、あと1か月。
これからの季節は、クリスマスに年末年始と
楽しい行事がたくさん控えています。
この時季、風邪などで体調を崩さないよう栄養
たっぷりの食事をとって元気に冬を過ごしま
しょう。



冬至



今月のおすすめレシピ～カラフルピラフ～

材料（幼児1人分）

・米	50g	・玉ねぎ	8g
・スキムミルク	5g	・人参	6g
・バター	1g	・ピーマン	3.5g
・コンソメ	0.2g	・コーン	4g
・塩	0.1g	・油	0.5g

作り方

①米を洗米し、普通の水加減で浸水し、スキムミルク・バター・コンソメ・塩を入れて炊飯する。

②玉葱・ピーマン・人参を粗みじんに切る。

③鍋に油を熱し、ピーマン以外の野菜を炒め、火が通ったら
ピーマンを加え、塩で調味する。

④炊き上がった①に③を入れ、混ぜ合わせる。



「稚内市教育委員会こども課」