



今月の食育目標：生活リズムを整えよう！
(早寝・早起き・朝ごはん)

早寝



睡眠は疲れをとったり、からだを成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると、脳をしっかりと目覚めさせ、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



朝から元気に楽しく活動するためにも、朝ごはんをしっかりとよくかんで食べましょう。



～中国の郷土料理～

ユイミータン (玉米湯)

中国語で「玉米＝コーン」「湯＝スープ」の語源をもつ、かき卵が入った中国のコーンスープです♪



《材料》4人分

・鶏ひき肉	100g	◎水	600cc	・塩・こしょう	少々
・たまねぎ	1/2個	◎おろししょうが	小さじ1	・片栗粉	小さじ1
・にんじん	1/3本	◎コンソメ	小さじ2	・水	小さじ2
・粒コーン	80g	◎酒	大さじ2	・卵	2個
・クリーンコーン	80g			・小葱	少々

《作り方》

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に◎の調味料を入れて煮立て、ひき肉を加えてほぐす。※アクが浮いてきたら除く
- ③ 再び煮立ったら①と粒コーン、クリームコーンを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩とこしょうで調味し、混ぜながら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 最後に卵を溶いて流し入れ、卵がふわっと固まったら火を止め、器に盛り、小葱をのせる。

