

【鶏の味噌焼き】4人分（子ども一人50g）

（材料）

鶏もも肉	200 g
米味噌	小さじ2
醤油	小さじ1
本みりん	小さじ1
油	適量

（作り方）

- ①米味噌、醤油、本みりんを合わせる。
- ②鶏もも肉を①に漬ける。
- ③フライパンに薄く油をひき、蓋をして焼く。

※味噌を漬けて焼いているので、火加減は弱火～中火くらいにする。

今年の冬至は12月22日（水）です。昼間の時間が1年で1番短くなります。昼間の太陽の高さが低く、日差しが弱くなります。これが、冬に寒くなる理由の一つです。風邪を引かず、健康でいられるように、かぼちゃ料理を食べたり、柚子のお風呂に入ったりする慣わしがあります。かぼちゃはビタミンA、柚子はビタミンCを多く含んでいます。共に風邪予防に効果的です。

保育園では、かぼちゃの煮物をお昼ごはんに食べました。

