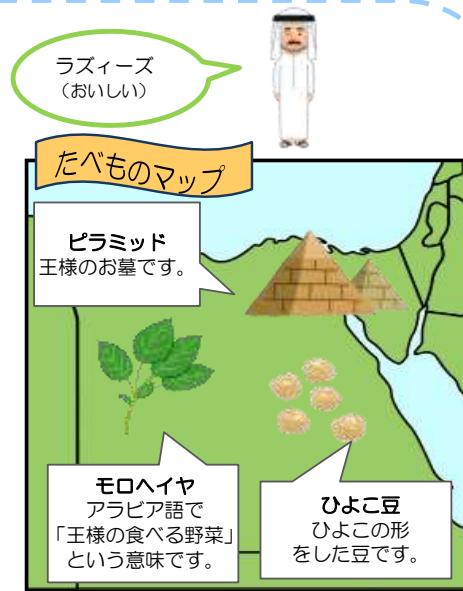


# スマイルランチ通信 10月号



香味野菜やスパイスを使用する料理が特徴です。  
モロヘイヤはエジプト生まれの野菜で、日常的に食べられています。

「王様の食べる野菜」という意味で、  
クレオパトラも好んで食べていたそうです。  
年に1度断食する習慣があり、日の出から日没までは飲食禁止です。日没になると家族や親戚、友人などが集まり食事を楽めます。



## こどもと食 番外編 ～食品ロス削減月間～



10月は「食品ロス削減月間」です。

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。  
日本の食品ロスの量は1人当たり毎日お茶碗1杯分の量のご飯を捨てることと同じです。

そこで食品ロスを少しでも減らすために実践できることをご紹介します。

お家でお子さんと一緒に・・・

- ◆月に1度冷蔵庫の中をチェック！在庫一掃デーをつくる
- ◆お買いものする時に・・・
- ◆購入してからすぐ使う商品は賞味期限や消費期限が近い商品を選ぶ
- ◆外食の時に・・・
- ◆あれも食べたい！これも食べたい！となりがちですが、食べられる量を注文する



これら1つでも行動することで食品ロスの削減に繋がります。  
ぜひ実践してみてください！

## みんなだいじき きのこカレー煮込み ハンバーグ

☆お手伝い☆  
きのこほぐし

### ◆材料 (4人分)

- ・合挽ミンチ 180g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩 少々
- ・たまねぎ 1/2個
- ・パン粉 大さじ8
- ★ソース★
- ・エリンギ 1/2本
- ・まいたけ 1/2パック
- ・えのき 1/3パック
- ・たまねぎ 1/4個
- ・無塩バター 4g
- ・水 80g
- ・カレールウ 32g
- ・豆乳 60g
- ・パセリ 適量

### ◆作り方

- ★ハンバーグ★
- ① たまねぎはみじん切りにし炒め、粗熱をとる。
- ② ボウルに合挽ミンチ・片栗粉・塩・①のたまねぎ・パン粉を入れよくこねる。
- ③ ②を4等分にし、成形し焼く。
- ★ソース★
- ①きのこは食べやすい大きさに、たまねぎはみじん切りにする。
- ②無塩バターと①を入れ炒め、水を加えて煮込む。
- ③具材がやわらかくなったら、カレールウ・豆乳・ハンバーグを入れ煮込む。
- ④最後にパセリをかける。



ポイント  
卵不使用です

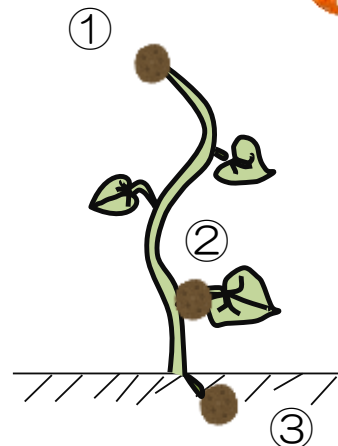
## 旬の食材

★今月は“むかご”だよ！



Q、むかごはどこにできるでしょうか？

- ① はのさきになる
- ② くきとはのあいだになる
- ③ つちのなかになる



ヒント  
むかごは山芋の赤ちゃんです