



「プラスドゥ 元気っ子 通信」 5月号

発行日	令和2年5月 石田
日にち	毎週 月・火・水・木・金 「祝日を除く」
時間	午前9時30分から午後2時30分まで
場所	ながさわ保育園支援センター

今月も新型コロナウイルスの影響でお休みさせて頂きました。市の要請があり引き続き5月31日まで閉所させて頂きます。みなさんにはご面倒をおかけしますがご理解、ご協力を宜しくお願い致します。今後の連絡はながさわ保育園ホームページなどでお知らせいたします。

通信は今までと同様、随時発行していこうと思います。外出自粛要請が出ている中、おうちの方も食事、遊びなど毎日の子育てがたいへんですね。少しでもお手伝いできればと食事についてのレシピの紹介や、遊びのアイデアなどを掲載していこうと思います。

野菜チップス

材 料

- ・じゃがいも
- ・人参
- ・かぼちゃ
(さつまいも、れんこん etc…)
- ・塩 少々



作り方

1. じゃがいもを1mm厚さにスライスする。
2. さっと水洗いして、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
3. 耐熱皿に重ならないように並べ、お好みで塩をふる。
4. 電子レンジ600wで2分。ひっくり返して1分30秒。更に20秒ずつ追加加熱しながら、パリパリになるまで繰り返す。

- ・タッパーなどの密閉出来る容器にシリカゲルと共にに入れて、常温で1週間程度保存できます。
- ・電子レンジによって加熱時間に変動があるので、何度か作ってみて、ベストな加熱時間を見つけてください。
- ・やけどに気を付けてください。
- ・塩はほんの少してOKです。
- ・スライサーでスライスするより、包丁で1mm程度の厚さに切る方がおすすめです。
- ・人参、かぼちゃは水洗いなしでOKです。
- ・さつまいも、レンコンはさっと水洗いしてください。