

宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



☆おいしい保育所レシピ☆



今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！
気仙沼市立
かやの実保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

かやの実保育所は、市の中心地に近い高台の住宅街のなかにある保育所です。0～6歳までの総勢56名の“かやの実っ子”が、おいしい給食を食べて心も体も逞しく成長しています。食育を通して、「命の大切さ」や「食べ物のはたらき」等、食に関する様々な事に、子ども達が興味や関心を持てるように日々、活動しています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・ごはん
- ・かつおのしゅんゆい
- ・かぼちゃサラダ
- ・オクラとたまごのスープ
- ・スイカ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
480kcal	18.1g	15.0g	35.4mg	42mg	1.6mg	2.8g	1.7g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯			
ご飯	110g		
☆かつおのしゅんゆい			
かつお（切身）	40g	}	A
ねぎ	5g		
おろし生姜	0.5g		
醤油	2g		
清酒	0.5g		
みりん	1g	}	B
片栗粉	3g		
油（揚）	適量		
ごま油	1g		
砂糖	2g		
酢	2g		
醤油	2g		
レタス	5g		
☆かぼちゃサラダ			
かぼちゃ	40g		
ロースハム	5g		
きゅうり	15g		
玉ねぎ	5g		
マヨネーズ	8g		
塩	0.1g		
こしょう	少々		
☆オクラとたまごのスープ			
たまご	15g		
オクラ	5g		
トマト	15g		
コンソメ	1.5g		
塩	0.1g		
☆くだもの			
スイカ	80g		

<作り方>

☆かつおのしゅんゆい

- 1 ねぎをみじん切りにする。Aの調味料とあわせ、かつおを30分程度漬ける。
- 2 漬けたかつおに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 3 鍋にBの調味料を入れ、さっと火にかける。
- 4 揚げたかつおを、3の調味液に通す。
- 5 付け合せにレタスを添えて、お皿に盛る。

☆かぼちゃサラダ

- 1 かぼちゃは適度な大きさに切り、茹でる。
- 2 ハム・きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- 3 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- 4 ボールに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

☆オクラとたまごのスープ

- 1 オクラは塩ずりして産毛をとり、色よく茹でる。食べやすく、輪切りにする。
- 2 トマトは湯剥きして、さいの目に切る。
- 3 鍋にコンソメスープを作り、トマト・オクラを入れて溶き卵でふんわりとじる。



レシピのポイント

気仙沼でとれる“かつお”を使用したメニューです。さっぱりとしたタレにすることで塩分を抑え、暑い季節でも美味しく食べられます。

旬の野菜もたくさん取り入れ、季節を感じるメニューにしました。



今回は、塩竈市新浜町保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：気仙沼市立かやの実保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637