

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！！
塩竈市新浜町保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

おいさと笑顔が集う みなとまち



魚市場から200メートルに位置している、のどかでどこか昭和の雰囲気を出している施設、**新浜町保育所**です！最近保育所の看板を塗り替え、気分も新たに、今は運動会にむけて4・5歳児の民舞「荒馬」の練習に取り組んでいます。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- さんまの蒲焼き
- 小松菜と卵の和えもの
- 五目味噌汁
- バナナ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物 (※参考値)	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
512kcal	17.2g	17.0g	72.5g	157mg	3.1 mg	3.1g	1.3g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

・ご飯 110g

☆さんまの蒲焼き

・さんま 40g

・しょうが 1g

・清酒 2級 1g

・片栗粉 2g

・植物油 2g

・上白糖 1g

・醤油 こいくち 1g

・本みりん 1g

・清酒 2級 1g

・水 1g

調味料

☆小松菜と卵の和えもの

・にんじん 7g

・鶏卵 12g

・こまつな 25g

・植物油 0.5g

・上白糖 0.3g

・すりごま（白） 0.2g

・醤油 こいくち 1.5g

☆五目味噌汁

・にんじん 10g

・大根 根 20g

・白菜 10g

・ごぼう 5g

・油揚げ 5g

・葉ねぎ 10g

・赤色辛みそ 4g

・煮干しだし 適量

☆果物

・バナナ 50g

<作り方>

☆さんまの蒲焼き

- 1 さんまは3枚におろし、3等分に切り分ける。
- 2 酒・おろししょうがのタレに漬け込む。
- 3 さんまに片栗粉をつけて揚げる。
- 4 鍋に砂糖、醤油、みりん、水を入れ少し煮詰め、たれを作る。
- 5 揚げたさんまにたれをからめ、ゴマをふる。

☆小松菜と卵のあえもの

- 1 にんじんは千切りにし小松菜は3cm幅に切りゆでる。
- 2 卵はフライパンでいり卵を作る。
- 3 砂糖、醤油、白ごま（すりごま）をまぜておく。
- 4 ゆでた野菜、いり卵に調味料を入れ和える。

☆五目味噌汁

- 1 煮干しを水につけておく。
- 2 ごぼうをさがきにして水につけあくぬきをする。
- 3 にんじん、大根は5mm幅のいちょう切りにする。白菜は1～2cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- 4 油揚げは5mm幅の千切りに切る。
- 5 だしをとり、ごぼう、にんじん、大根を入れ煮る。火が通ったら油揚げ、白菜を入れ煮る。
- 6 味噌を加え、味を調える。ねぎを散らす。

レシピのポイント

家庭で作るときはさんまの皮面からフライパンに少量の油で焼くと、油をあまり使わずにすみます



次回は、えがおの保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：塩竈市新浜町保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637