



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！
多賀城すみれ保育園です！！



保育所の紹介をお願いします♪

多賀城すみれ保育園の給食は、3. 4. 5歳児はセミバイキング方式です。

「いっぱい」「少し」「1コ」「2コ」など、見本の量や数を見て、自分で食べられる量をお当番に伝えて配膳してもらっています。このことで数や量がわかったり、自分で決めた量なので食べることができ、自信につながっています。

牛乳も自分でつくよ



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
- さばの竜田揚げ
- もやしといんげんの胡麻酢和え
- たぬき汁
- すいか
- 牛乳



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
488kcal	17.8g	17.6g	64.6g	200mg	1.5mg	3.0g	1.3g



レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯 110g

☆さばの竜田揚げ

さば ・・・40g

生姜汁 ・・・少々

料理酒 ・・・1g

しょうゆ ・・・2g

みりん ・・・2g

片栗粉 ・・・3g

揚げ油

☆もやしといんげんの胡麻酢和え

もやし ・・・30g

いんげん ・・・10g

にんじん ・・・8g

三温糖 ・・・2.5g

米酢 ・・・2g

しょうゆ ・・・2g

すりごま（白） 2g

☆たぬき汁

こんにゃく ・・・10g

大根 ・・・15g

にんじん ・・・8g

ごぼう ・・・5g

長ねぎ ・・・5g

木綿豆腐 ・・・20g

みつば ・・・1g

花かつお ・・・1g

みそ ・・・5g

ごま油 ・・・少々

☆すいか ・・・50g

☆牛乳 ・・・100ml

<作り方>

☆さばの竜田揚げ

- ① さばを半分にきり、生姜汁と酒でからめる。
- ② しょうゆ、みりん味をつける。
- ③ 片栗粉をまぶして、揚げる。

☆もやしといんげんの胡麻酢和え

- ① もやしはゆでて冷やしておく。
にんじんは千切りにしてゆで、冷やしておく。
いんげんは、ゆでてななめの細切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、ボールに入れた①に和える。

☆たぬき汁

- ① 鍋にお湯を沸かし、花かつおでだしをとる。
- ② こんにゃくは拍子切りにし、ゆでてあくぬきする。
大根、にんじんは短冊切り。
ごぼうはさがぎ。
長ねぎは小口切り。
豆腐はさいのめにする。
みつばは1cmくらいのざく切り。
- ③ だし汁にごぼう、大根、にんじんをいれ煮る。
- ④ ③の野菜が煮えたら、豆腐、こんにゃく、長ねぎを加える。
- ⑤ 味噌を加えて味を調べ、最後にごま油を回しいれ、みつばをちらして出来上がり。



レシピのポイント

- ・魚も揚げることで食べやすくなります☆
- ・たぬき汁とは、こんにゃくが入ったおつゆのことです。野菜もおつゆに入るとよく食べます！
- 花かつおでだしをとることで、素材の旨味が感じられます。



次回は、登米市迫中江保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：多賀城すみれ保育園



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637