

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！
登米市迫中江保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

登米市保育所食育目標である「食を営む力」の基礎を培うために、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し食育に取り組んでいます。その一環としてクラスごとに野菜の栽培活動を実施。収穫時期をむかえた野菜は、そのつど各クラスで収穫し給食の食材として活用したり、子どもたちがクッキングをして食べたり……。野菜が苦手な子ども「おいしいね」「おかわり……」とにっこり！！食べる喜びを感じているようです。みんなで育てた野菜には苦手なものも大好きにになってしまう不思議な魔法がかかっているようです。また、所内で収穫した野菜は調理師さんにおまかせ！！いろいろ工夫を凝らし子どもたちの好きな「ナスピザ・いもピザ・フライドポテト・ポテトチップ」など、素敵に変身させてくれるので、様々な食材を楽しんでいます。



では早速、レシピを教えてください！

《本日のメニュー》

- 麦ごはん
- インド風ハンバーグ
- おらほの油麩きゅうりもみ
- ジャがいものポタージュ
- キウイフルーツ



ごはんとハンバーグはインド象をイメージ！！

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
484kcal	17.7g	15.7g	65.4g	140mg	2.0mg	4.5g	1.3g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆麦ごはん	
白飯	110g
強化麦	5g
☆インド風ハンバーグ	
豚ひき肉	40g
たまねぎ	20g
ピーマン	3g
卵	5g
パン粉	4g
サラダ油	0.5g
カレー粉	0.5g
コンソメ	0.3g
とろけるチーズ	5g
トマトケチャップ	8g
ブロッコリー	15g
にんじん	5g
☆おらほの油麩きゅうりもみ	
きゅうり	30g
油麩	1g
しょうゆ	1g
酢	0.5g
白いりごま	0.1g
☆じゃが芋のポタージュ	
じゃがいも	40g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
バター	3g
水	200ml
コンソメ	0.8g
牛乳	50g
A { 生クリーム	5g
食塩	0.2g
こしょう	0.1g
乾燥パセリ	0.1g
☆キウイフルーツ	
キウイフルーツ	30g

<作り方>

☆インド風ハンバーグ

- ①たまねぎ、ピーマンはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ②付け合わせのブロッコリー、人参は下ゆでしておく。
- ③ボールに①と豚ひき肉、卵、パン粉、カレー粉、コンソメを混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④フライパンにサラダ油をひき、②を入れ両面火が通るまで焼き、とろけるチーズをのせ、火を止める。
- ⑤器に盛り、ブロッコリー、人参、ケチャップで飾りつける。



☆おらほの油麩きゅうりもみ

- ①きゅうりは薄い輪切りにし軽く塩で揉み水分が出てきたら、水で洗い流し水気を切る。
- ②油麩はお湯をかけてふやかしひと口大に切り、きゅうり、しょうゆ、酢、白いりごまと和える。



☆じゃが芋のポタージュ

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは薄切りにする。
- ②鍋にバターと野菜を入れ軽く炒めて水を入れ、軽く沸騰したらコンソメを加え、野菜が十分にやわらかくなるまでよく煮込む。
- ③野菜だけをおたまで取り出してミキサーに入れ、牛乳を加えて攪拌し、スープが入っている鍋にもどす。
- ④③を温め、Aを加えて味つける。
- ⑤器に入れ、パセリを散らす。



レシピのポイント

ハンバーグはカレー粉でスパイスの風味を利かせ塩分ひかえめにしました。こどもたちはピーマンもぱくぱく食べます。きゅうりもみは登米市特産の油麩を使い、酢とゴマでさっぱりと仕上げています。暑い時期でも食がすすむメニューです！



次回は、大河原町立桜保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：登米市迫中江保育所（0220-22-7642）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637