

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！

白石はるかぜ保育園

です！



保育所の紹介をお願いします♪

宮城県南部の白石市にある白石はるかぜ保育園は、2013年に開園しました。白石市内の閑静な住宅街にあり、0歳から6歳までの105名の子どもたちが元気いっぱい過ごしています。

はるかぜ保育園では3つの保育理念のもと、保育に取り組んでいます。

保育理念

- 「心身ともに健やかな子ども」
- 「考えることを喜びとする子ども」
- 「自然を友とし慈しむ子ども」

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
- 鶏肉のオーロラソース
- うーめんサラダ
- みそ汁
- バナナ



郷土の味、
うーめんを
使ったレシピ
です。



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
512kcal	21.7g	16.7g	68.7g	50mg	2.4mg	3.0g	1.6g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆ごはん

米飯 100g

☆鶏肉のオーロラソース

鶏もも肉 60g(20g×3個)

片栗粉 4g

揚げ油 適量

トマトケチャップ 7g

みそ 2g

砂糖 2g

料理酒 3g

ごま油 0.2g

A

☆うーめんサラダ

うーめん 10g

きゅうり 10g

キャベツ 5g

人参 5g

ハム 8g

マヨネーズ 8g

塩 0.1g

コンソメ 0.1g

☆みそ汁

里芋 20g

大根 20g

油揚げ 5g

みそ 4g

だし汁 90ml

☆果物

バナナ 50g

<作り方>

☆鶏肉のオーロラソース

- 1 Aの調味料を鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。火を消す直前にごま油を入れて混ぜる。
- 2 鶏もも肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 3 1のソースに2の鶏肉を入れ、味が全体に行き渡るようにソースをからめる。

☆うーめんサラダ

- 1 きゅうり、ハムは千切りにする。
- 2 キャベツ、ニンジンも千切りにして茹でる。
- 3 うーめんを茹でてザルにとり、ぬめりをとりながら冷水で洗って水気をきる。
- 4 1と2と3を合わせて、マヨネーズ、塩、コンソメで味付けをする。

☆みそ汁

- 1 皮をむいた里芋をボウルに入れて塩をふる。塩をもみこんでからザルに移し、流水で塩とぬめりを洗い流す。一口大に切る。
- 2 大根は3mmのちょう切りにする。
- 3 熱湯で油抜きした油揚げを、5mm幅の短冊に切る。
- 4 だし汁に1,2,3を入れて煮立て、具材がやわらかくなったらみそを入れて味を調え、火を止める。



レシピのポイント

みそ汁は、旬の食材を使用して、だしをかきせることで、薄味でもおいしくいただけます。また、オーロラソースはごま油を使うことによって風味が増すので、塩分を控えることができます。



次回は、塩竈市藤倉保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：白石はるかぜ保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637