

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！

南三陸町立

志津川保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

志津川保育所の給食目標は、『食欲があり、食べることを楽しむ子ども』です。元気いっぱい遊び、給食も残さずもりもり食べます！！

年長クラスを中心にとうもろこしの皮むき体験やクッキングなどの食育活動をしています。今年の夏はミニトマト・ピーマン・ししとう・しそなどを育て成長の様子を観察し、収穫後には野菜の絵も描きました！！



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ご飯
- さんまのカレー揚げ
- 華風サラダ
- えのきスープ
- ぶどう



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
491kcal	18.4g	18.3g	58.1g	73mg	2.3mg	2.5g	1.5g

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

☆さんまのカレー揚げ

さんま 40g
おろししょうが 1g
しょうゆ 2g
みりん 2g
カレー粉 0.8g
片栗粉 4g
揚げ油 適量

☆華風サラダ

もやし 20g
きゅうり 15g
ハム 5g
いか 10g
しょうゆ 2g
酢 2g
ごま油 0.5g

☆えのきスープ

卵 15g
木綿豆腐 20g
にんじん 10g
えのき 15g
ねぎ 5g
花かつお 2g
しょうゆ 3g

☆果物

ぶどう 3粒

<作り方>

☆さんまのカレー揚げ

- 1 さんまにおろししょうが・しょうゆ・みりん・カレー粉で下味をつける。
- 2 片栗粉をまぶして、揚げる。

☆華風サラダ

- 1 ハムといかは短めの細切りにして茹でて冷ましておく。もやしも茹でて水気をきっておく。きゅうりはせん切りにする。
- 2 しょうゆ・酢・ごま油と1を和える

☆えのきスープ

- 1 花かつおでだしをとる。
- 2 にんじんはせん切り、えのきは長さを3等分に切ってほぐしておく。豆腐は食べやすい大きさの長方形に切る。ねぎは小口切りにする。
- 3 にんじんを少なめのお湯で茹で、火が通ったらだし汁を加えてえのき・豆腐・ねぎを入れてしょうゆで味を調えて溶き卵を入れる。

レシピのポイント

さんまは塩分控えめでもカレー風味でご飯がすすみます♪
スープもかつお節でだしをとるので薄味でもおいしく食べられます!!



次回は11月！塩釜ひまわり保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：南三陸町立志津川保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637