

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！ 大崎市  
岩出山保育所真山分園です！

保育所の紹介をお願いします♪



『いきいき 笑顔あふれる“大崎っ子”』  
大崎の豊かな自然の中で、未来を担う子ども一人一人を大切に、地域のかかわりの中で、健やかな育ちを支え「生きる力」の基礎を培い、心豊かでたくましい大崎っ子を育成しています。

[真山分園での取り組み]

- 地場産食材の栽培と伝承料理体験（大豆→きな粉、枝豆→ずんだ）
- 野菜の栽培、収穫体験からのクッキング（カレー、焼き芋）
- 家庭と保育所で取組む、生活（食）リズムの確立（食育指導、運動あそび）
- 親子間（家族）の会話をめざす取組み（給食展示、食育活動の紹介）



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
- タラの甘酢あんかけ
- ブロッコリーのおかか和え
- ほうれん草のみそ汁
- オレンジ



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	21.8g	8.8g	76.5g	106mg	2.4mg	4.4g	1.7g

# レシピと作り方を教えてください♪



## <材料（1人分）>

### ☆白飯

ご飯 120g

### ☆タラの甘酢あんかけ

タラ 60g  
塩コショウ 0.3g  
片栗粉 3g  
揚げ油 適量  
玉ねぎ 20g  
にんじん 7g  
黄パプリカ 7g  
酢 5cc  
しょうゆ 2cc  
みりん 5cc  
砂糖 2g  
片栗粉 1g  
水 10cc  
サラダ菜 1枚

### ☆ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー 35g  
ホールコーン 15g  
かにかまぼこ 5g  
けずり節 1g  
めんつゆ 3g  
しょうゆ 1g

### ☆ほうれん草のみそ汁

ほうれん草 20g  
じゃが芋 30g  
長ねぎ 8g  
油揚げ 5g  
出し汁 150cc  
みそ 6g

☆果物（オレンジ） 30g

## <作り方>

### ☆タラの甘酢あんかけ

- 1 タラに塩コショウをし、片栗粉をつけます
- 2 1のタラを揚げ油で揚げます
- 3 玉ねぎはくし型に切ります
- 4 にんじん、黄パプリカはせん切りにします
- 5 鍋に酢、しょうゆ、みりん、砂糖をいれて火にかけ、玉ねぎ、にんじん、黄パプリカをいれ、水溶き片栗粉であんを作ります
- 6 皿にサラダ菜をしいて2のタラをのせ、5のあんをかけます

### ☆ブロッコリーのおかか和え

- 1 ブロッコリーは小房に分けて茹でておきます
- 2 かにかまぼこは半分に切り、ほぐしておきます
- 3 1のブロッコリーに、かにかまぼこ、ホールコーン、けずり節をあわせ、めんつゆとしょうゆで味をととのえます

### ☆ほうれん草のみそ汁

- 1 ほうれん草は2cm程度に切ります
- 2 じゃが芋は2cm角に切ります
- 3 長ねぎは小口切りにします
- 4 油揚げは3cm幅でせん切りにします
- 5 だし汁にじゃが芋、油揚げを入れて煮ます
- 6 じゃが芋が煮えたら、ほうれん草をいれ、みそを入れます
- 7 ねぎを入れて出来上がりです

### \*レシピのポイント\*

- タラの甘酢あんかけは甘酢を使うことで塩エコになります。
- ブロッコリーのおかか和えは、けずり節を混ぜることで、野菜に味が絡みやすく、うす味(塩エコ)でも美味しく食べられます。



次回は、大崎市池月保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大崎市岩出山保育所真山分園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637