

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！  
大崎市池月保育所です！



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”』 岩出山地区合同活動：荒馬  
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、地域とのかかわりの中で、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。

[池月保育所での取り組み]

- 祖父母や地域の方々との伝承料理体験（流しそうめん、餅つき会）
- 野菜の栽培、収穫体験からのクッキング（カレー、スイートポテト）
- 家庭と保育所で取組む、生活（食）リズムの確立（食育指導、うんこダスマン体操、うんちシール）
- 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、給食試食会）



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
- 鶏肉のマーマレード煮
- 甘酢和え
- チンゲン菜のスープ
- バナナ



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
516kcal	20.0g	14.3g	72.4g	65mg	1.8mg	2.4g	1.6g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

### ☆白飯

ご飯 120g

### ☆鶏肉のマーマレード煮

鶏手羽元 2本（80g）

マーマレード 10g

醤油 3cc

酒 2cc

砂糖 1.5g

水 30cc

サラダ菜 1枚

### ☆甘酢あえ

大根 25g

にんじん 3g

りんご 25g

きゅうり 25g

酢 7cc

砂糖 3g

塩 0.2g

### ☆チンゲン菜のスープ

チンゲン菜 25g

玉ねぎ 15g

卵 15g

水 150cc

コンソメ 1g

しょうゆ 1.5cc

ごま油 1cc

コショウ 0.2g

### ☆果物

バナナ 1/2本

## <作り方>

### ☆鶏肉のマーマレード煮

- 1 鍋にマーマレード、醤油、酒、砂糖、水をいれ、沸騰したら、鶏手羽元を入れ、落とし蓋をして20分程度煮ます。  
※時々、鶏手羽肉をひっくり返して、まんべんなく味をしみこませます
- 2 皿にサラダ菜をしいて、鶏手羽元を2本盛り付けます

### ☆甘酢あえ

- 1 大根、にんじん、りんごは皮をむき、せん切りにします
- 2 きゅうりも、せん切りにします
- 3 大根、にんじん、きゅうりを軽く塩もみし、水洗い後、水気を切っておきます
- 4 りんごは塩水にくぐし、水気を切っておきます
- 5 酢、砂糖、塩をあわせておきます
- 6 大根、にんじん、りんご、きゅうりを合わせて、5の甘酢で和えます

### ☆チンゲン菜のスープ

- 1 チンゲン菜は1センチ幅に切ります
- 2 玉ねぎはくし型に切ります
- 3 鍋に水をいれて、沸騰したら、コンソメ、チンゲン菜、玉ねぎを入れて煮ます
- 4 チンゲン菜、玉ねぎが煮えたら、とき卵を入れ、しょうゆ、ごま油、コショウで味をととのえます

### \*レシピのポイント\*

- 鶏肉のマーマレードは甘辛煮にするより、しょうゆの量が控えられます。
- 甘酢和えは大根のかわりにかぶを使ってもおいしいです。
- 甘酢のアクセントには、塩のかわりにレモン汁を使うとなお、塩エコになります。



今回は、栗原市鶯沢保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大崎市池月保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637