

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！  
大代保育園です！



## 保育所の紹介をお願いします♪

多賀城市にあります「社会福祉法人 亮千会 大代保育園」です。  
当園では、**元気に遊ぶ子**・**何でも食べる子**・**思いやりのある子**・**最後まで頑張る子**  
を保育目標にかかげ現在83名の子どもたちが元気に過ごしています！

園庭で野菜を育てたり、4・5歳児クラスのクッキングなど食に触れ合う機会を  
多く設け「食材本来のおいしさ」・「命の大切さ」を伝えています。

## では早速、レシピを教えてください！

### 《本日のメニュー》

- ごはん
- 豚バラのすまし汁
- たらの香味揚げ
- わかめのサラダ
- 柿



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
513kcal	18.6g	13.8g	78.6g	233mg	1.7mg	2.7g	1.3g

# レシピと作り方を教えてください♪



## <材料（1人分）>

### ☆白飯

ご飯 95g

### ☆豚バラのすまし汁

豚バラ肉 5g  
だいこん 8g  
にんじん 8g  
ごぼう 5g  
ねぎ 8g  
みつ葉 3g  
しょうゆ 1.5g  
食塩 0.3g  
かつお節（だし用）3g

### ☆たらの香味揚げ

たら 40g  
砂糖 0.4g  
ごま油 5g  
片栗粉 4g  
揚げ油 3g

### ☆わかめサラダ

わかめ 4g  
かにかまぼこ 5g  
きゅうり 30g  
酢 3g  
砂糖 2g  
しょうゆ 1g

### ☆柿

かき 20g

## <作り方>

### ☆豚バラのすまし汁

- 1 豚バラは細かく、だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- 2 かつお節でだし汁を作り、1の材料を入れる。
- 3 火が通ったら、味を整え、最後に適当に切ったみつ葉とねぎをちらす。

### ☆たらの香味揚げ

- 1 ねぎをみじん切りにする。  
（フードプロセッサーでもよい。）
- 2 たらと1のねぎ・砂糖・ごま油を和え10分程味を馴染ませる。
- 3 2に片栗粉をからめ、油で揚げる。

### ☆わかめサラダ

- 1 わかめは適当な長さ、きゅうりを半月切りにする。
- 2 かにかまぼこを茹で、2cm程の大きさに切りほぐしておく。
- 3 1と2をボールに入れ、砂糖・しょうゆ・酢の合わせ酢で和える。

### \*レシピのポイント\*

汁物や揚げ物に風味がでるかつおだしやごま油を使うことで低塩分でもおいしくいただけます。

加工食品は、塩分が高めですが酢と組み合わせさっぱりとした酢の物にしました。



次回は、名取あけぼの保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大代保育園（022-362-0356）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637