

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！
名取あけぼの保育園です。



保育所の紹介をお願いします♪

名取市の市内（増田）に位置する名取あけぼの保育園は、開園 3 年目で園舎も新しく、総勢 117 名の園児が毎日楽しく元気に過ごしています。行事が多いのが特色で、四季折々の行事を通して心も体もたくましく成長すると共に、豊かな感性と協調性を育てています。保育園では、学研のわくわくで文字や数字に触れたり、科学では自分たちで科学の不思議に気付いたり、考えたりと、遊びながら学んでいます。又、健康な体作りの一環として、サッカー教室、体操教室も行い、活動を楽しみながら子ども達の成長を引き出せるようにしています。食育活動では、一年を通して畑作りと水耕栽培を行い、種を蒔いて収穫するまで日々観察を行ったり、旬の物を取り入れた食育活動を楽しんだりしています。年 2 回のお楽しみ会食では全園児がホールに集まり美味しい給食と共に会話を楽しみながら、異年齢児との交流を深めたり、食育を通して食べる楽しさや、食物の大切さ、作ってくれる人への感謝の気持ちを学んだりしています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》



- ・ご飯
- ・鶏肉の西京煮
- ・ねばねばサラダ
- ・バナナ
- ・牛乳



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	20.0g	9.5g	80.6g	210mg	2.3mg	5g	1.8g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯・・・・・・・・110g

☆鶏肉の西京煮

鶏ももコマ肉・・・40g

里芋・・・・・・・・40g

糸こんにゃく・・・10g

人参・・・・・・・・10g

チンゲン菜・・・15g

だし汁・・・・・・・・15g

牛乳・・・・・・・・25g

白味噌・・・・・・・・6g

砂糖・・・・・・・・1.5g

しょうゆ・・・・0.7g

かつお節・・・・0.2g

☆ねばねばサラダ

オクラ・・・・・・・・10g

人参・・・・・・・・5g

大根おろし・・・20g

わかめ・・・・・・・・1g

春雨・・・・・・・・3g

ひきわり納豆・・・10g

しょうゆ・・・・3g

ごま油・・・・1g

酢・・・・・・・・1g

} A

☆果物

バナナ・・・・・・・・80g

☆牛乳

牛乳・・・・・・・・100ml

<作り方>

☆鶏肉の西京煮

- 1 里芋と人参、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏肉と里芋、人参を鍋に入れて、だし汁を食材がかぶる程度に入れ煮込む。
- 3 煮立ったら、砂糖と醤油、味噌を加える。
- 4 仕上げる直前に牛乳を加える。
- 5 煮汁に濃度が出てきたら、下茹でしておいたチンゲン菜とかつお節を加えて出来上がり。



☆ねばねばサラダ

- 1 オクラは、茹でてから小口切りにする。
人参は、千切りにして茹でる。
大根は、大根おろしにして水気を切っておく。
春雨は、茹でてから食べやすい大きさに切る。
わかめは、水で戻して食べやすい大きさに切る。
- 2 ①の食材とひきわり納豆をAの調味料で和えて出来上がり。

レシピのポイント

減塩ポイント・・・かつお節とお酢の活用

鶏肉の西京煮は、かつお節を加えることで風味が引き立ちます。ねばねばサラダは、春雨が入ることでボリュームが増え、食べ応えのあるサラダになり、酢を入れることで味がしっかりします。



次回は、東松島市公立保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：名取あけぼの保育園