

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！
あゆみ保育園です！



保育所の紹介をお願いします♪

塩竈市にある「あゆみ保育園」の給食は素材の味を大切に、最低限の調味料で味付けをするよう心掛けています。食育活動では子どもたちの『やりたい！』の声を大切にし、畑の栽培活動やクッキングなどを行っています。今年度は豆腐づくりや梅ジュース作り、畑の野菜を使った海苔巻づくりなどを行いました。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ごはん
- さつま芋と鶏肉の酢豚風
- 浅漬け
- ベーコンスープ

- ツナおやき
- りんご • 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
510kcal	18.2g	10.3g	84.7g	217mg	1.6mg	4.10g	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 100g

☆さつま芋と鶏肉の酢豚風

さつま芋 30g
 鶏むね肉 30g
 片栗粉 4g
 玉ねぎ 20g
 人参 15g
 ピーマン 10g
 ◎砂糖 1g
 ◎米酢 4g
 ◎しょうゆ 2g
 ◎トマトケチャップ 1g
 サラダ油 3g

☆浅漬け

キャベツ 30g
 きゅうり 15g
 塩 0.3g

☆ベーコンスープ

ベーコン 4g
 大根 25g
 人参 12g
 チンゲン菜 20g
 しょうゆ 1g
 塩 0.5g
 煮干し 1.5g
 水 60cc

☆ツナおやき

シーチキン 3g
 ごはん 60g
 玉ねぎ 5g
 しょう油 1g
 砂糖 0.5g
 油 0.5g

☆果物（りんご） 40g

☆牛乳 100g

<作り方>

☆さつま芋と鶏肉の酢豚風

- ①さつま芋は一口大の乱切りにし、水につけておく
にんじんは小さめの乱切りにする。
玉ねぎは2センチくらいのさいの目切にする。
ピーマンは1センチ角のさいの目切にする。
- ②鶏むね肉は食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③熱した鍋に油をしき、人参、玉ねぎを炒める。
- ④さつま芋と◎の調味料を加え野菜に火が通るまで煮ていく。この時水分が足りなければ水を加える。
- ⑤野菜に火が通ったら②の鶏肉を加え混ぜる。
- ⑥全体がなじんだらピーマンを加えさっと加熱する。

レシピのポイント

人参、さつま芋を先にレンジで軽く火を通しておくと煮えやすくなります。
 ピーマンもさっと湯通しし、水で冷やしておくとも苦みが減り色もきれいになります。



☆浅漬け

- ①キャベツは一口大のざく切りにする。
きゅうりは輪切りにする
- ②キャベツをさっと湯通しし、水で冷やす。
- ③キャベツが冷えたら水気をよく絞りきゅうりと塩を加えもみ込む。

☆ベーコンスープ

- ①大根、にんじんは2ミリくらいのいちょう切りに、チンゲン菜は3cmくらいに切る。
ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②煮干しでだしをとり、大根、人参を加える。火が通ったらベーコンとチンゲン菜を加えあくをとる。
- ③調味料を加え味を調える。

☆ツナおやき

- ①みじん切りにした玉ねぎ、シーチキン、ごはん、しょう油、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油をひき、①を両面こんがり焼く。

今回は、丸森町館矢間保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：あゆみ保育園（022-365-4572）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637