

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！
巨理町立 巨理保育所 です♪



保育所の紹介をお願いします♪

巨理保育所は、町の中心地の住宅街の中にある保育所です。0歳～6歳までの総勢113名の“わたりっ子”が、おいしい給食を食べて心も体も元気いっぱい成長しています。

「主体性をもって自分らしく食べる」という子どもの姿を大切にしている当保育所では、“食べる場所”“時間”“食べる量”“一緒に食べる人”を子ども自身が考えて選ぶことができるよう、毎週水曜日に4・5歳児を対象とした“ランチルームでのバイキング給食”を実施しています。通常は発表会などを行うホールがランチルームに早変わりし、異年齢の子ども達が笑顔でゆったりとおいしい時間を過ごしています。

では早速、レシピを教えてください♪

《今日のメニュー》

- ☆ ごはん
- ☆ さんまの蒲焼き
- ☆ 小松菜のおひたし
- ☆ ほうとう風うどん汁
- ☆ バナナ

保育所の畑で収穫した
かぼちゃとさつまいもです♪



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
480kcal	16.0g	14.1g	72.2g	158mg	2.9mg	4.0g	1.5g

レシピと作り方を教えてください♪

<材料（1人分）>

☆ごはん

・米飯 110g

☆さんまの蒲焼き

・さんま	40g	
・生姜汁	0.6g	
・上新粉	1.6g	}
・片栗粉	2.4g	
・揚げ油	適量	
・上白糖	1.6g	}
・醤油	2.4g	
・料理酒	1.6g	}
・水	2.4g	
・白いりごま	1g	

調味料

☆小松菜のおひたし

・小松菜 35g
 ・にんじん 10g
 ・めんつゆ 2g

☆ほうとう風うどん汁

・かぼちゃ 20g
 ・大根 8g
 ・にんじん 6g
 ・ごぼう 5g
 ・細ねぎ 2g
 ・油揚げ 5g
 ・木綿豆腐 15g
 ・豚肉（こま切れ） 8g
 ・うどん（乾） 9g
 ・みそ 4g
 ・かつお節 1g
 ・だし昆布 1g

☆果物

・バナナ 45g

<作り方>

☆さんまの蒲焼き

1. さんまに生姜汁をまぶす。
2. さんまに上新粉と片栗粉を合わせたものをつけて揚げる。
3. 鍋で調味料を少し煮詰め、蒲焼きのタレを作る。
4. 揚げたさんまにタレをからめ、白いりごまをふる。

☆小松菜のおひたし

1. にんじんはせん切りにして茹で、冷ましておく。
小松菜は茹でて、2～3cm幅に切る。
2. にんじんと小松菜をめんつゆで和える。



☆ほうとう風うどん汁

1. かつお節と昆布でだし汁をとる。
2. うどんはややかために茹でておく。
3. かぼちゃは一口大に切る。
大根とにんじんはいちょう切り。
ごぼうは笹がきにし、水につけてアク抜きする。
細ねぎは小口切り。
油揚げは細切りにし、油抜きする。
豆腐はさいの目に切る。
4. だし汁に大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
5. 4の野菜が煮えてきたら、豚肉をばらしながら加え、かぼちゃ、油揚げ、豆腐、うどん、細ねぎの順に加え、みそで味を調える。



レシピのポイント

ほうとう風うどん汁は、子どもたちに大人気の汁物の一つです。

かぼちゃの自然な甘みとだしのうま味が合わさり、薄味でもおいしく調理することができます。



次回は、玉川保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：亘理町立亘理保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637