

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！
玉川保育園です！



保育所の紹介をお願いします♪

塩釜でも利府、多賀城に近い住宅地の中にあり、自然豊かな環境に、5年前古い園舎を建て替えて、無垢材のあたたかい温もりの中保育を行っています。

食育への取り組みとしては、おたより・手作りの掲示物を通して食べ物と身体の関係を知らせています。

また、4・5歳児は給食当番を行い、お友達の好みや食べる量を聞きながら、みんなが残さず食べられるように取り分けしています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- 芋煮カレー
- キャベツのサラダ
- 麦茶
- 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
476kcal	13.2g	12.0g	65.4g	81mg	1.9mg	4.5g	1.6g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆ご飯 120g

☆芋煮カレー

豚肉 20g
オニオン 20g
生揚げ 10g
里芋 30g
ネギ 10g
ぶなしめじ 5g
ごぼう 10g
人参 10g
かつおだし 150g
しょうゆ 4g
みりん 2g
カレールウ 7g

☆キャベツのサラダ

キャベツ 25g
ロースハム 5g
セロリ 5g
きゅうり 10g
リンゴ 15g
レーズン 3g
油 4g
酢 2.5g
塩 0.3g

☆麦茶

☆バナナ 60g

<作り方>

☆芋煮カレー

- 1 里芋は皮をむき、一口大に切る。
- 2 ごぼう、人参はいちょう切り、玉ねぎはざく切り、ネギは3mm幅の小口切りにする。
- 3 生揚げは一口大に切り油抜きし、しめじは食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に豚肉、1、2、3の野菜を入れ炒め、だし汁を加え煮込む。
- 5 材料が柔らかくなったら、みりん、しょうゆ、カレールウを入れ、さらに10分程煮込む。

☆キャベツのサラダ

- 1 キャベツ、きゅうりは千切り、セロリは筋を取りうす切りにし、熱湯を通す。
- 2 レーズンはお湯でもどし、水気を切る。
- 3 リンゴは8つ割にし、いちょう切りにしたあと塩水につける。
- 4 調味料をよく混ぜドレッシングを作り、1～3の材料を和える。

レシピのポイント

- だし汁を使用することで和風のあっさりとした味になる。
- 里芋のぬめりがほどよいとろみになる。



次回は、多賀城はるかぜ保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：玉川保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637