



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！

多賀城 **はるかぜ** 保育園 **です！**



保育所の紹介をお願いします♪

多賀城はるかぜ保育園は、仙台市の隣が多賀城市にあり
田園風景と住宅地に囲まれた場所に、2012年に開園しました。
近隣の公園に散歩に行くなど積極的な園外保育を行っており、
0歳から6歳までの95名の子どもたちが元気いっぱい
過ごしています。

はるかぜ保育園では、3つの保育理念のもと、保育に取り組んでいます。

保育理念

- 「心身ともに健やかな子ども」
- 「考えることを喜びとする子ども」
- 「自然を友とし慈しむ子ども」

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
- ・さばのケチャップ照り焼き
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・かきたまスープ
- ・オレンジ



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
493kcal	22.1g	16.8g	52.7g	98mg	2.2mg	4.1g	1.6g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆白飯

- ・ごはん 100g

☆さばのケチャップ照り焼き

- ・さば 50g
- ・おろし生姜 3g
- ・酒 1g
- ・小麦粉 3g
- ・油 5g
- ・白胡麻 0.3g
- ・酒 1g
- ・砂糖 2g
- ・ケチャップ 8g
- ・みそ 1.5g
- ・水 9cc

A

☆ブロッコリーのサラダ

- ・ブロッコリー 35g
- ・サラダチーズ 5g
- ・ハム 5g
- ・コーン 3g
- ・人参 3g
- ・マヨネーズ 5g
- ・醤油 0.3g

☆かきたまスープ

- ・ほうれん草 20g
- ・しめじ 10g
- ・ねぎ 5g
- ・卵 20g
- ・だし汁 90cc
- ・醤油 1.5g
- ・塩 0.2g
- ・片栗粉 0.8g

☆オレンジ 2/8ケ

<作り方>

☆さばのケチャップ照り焼き

- 1 さばに生姜と酒で下味をつけ、小麦粉をまぶして揚げ焼きにする。
- 2 鍋に、Aを入れて火にかけ、ソースを作る。
- 3 2のソースに、1のさばを入れ、ソースをからめる。

☆ブロッコリーのサラダ

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。人参はいちょう切りにして、茹でる。コーンはさっと茹でる。
- 2 ハムとチーズは、1cm角に切る。
- 3 茹でて冷ました1の野菜に、ハムとチーズを混ぜ、マヨネーズと醤油で味付けをする。

☆かきたまスープ

- 1 ほうれん草は、2cmくらいに切り軽く茹でる。しめじは石づきをとり、1.5cmくらいに切る。ねぎは、小口切りにする。
- 2 鍋に、だし汁を準備し、しめじを入れて煮る。
- 3 しめじが煮えたら、ねぎとほうれん草を入れ、味をつける。
- 4 3の汁に片栗粉で軽くとろみをつけてから、卵を流し入れ、軽くかきまぜる。

レシピのポイント

ケチャップ照り焼きの赤、サラダの緑、スープの黄色、と彩りがよくて野菜がたっぷり摂れるメニューです！

減塩ポイントは、照り焼きの味付けです。漬け込むのではなく、衣に味をつけることで、少ない調味料でも美味しくいただけます★



次回は来年1月！柴田町船岡保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：多賀城はるかぜ保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637