

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…

みなさん、こんにちは！
柴田町船岡保育所 です！



保育所の紹介をお願いします♪

桜の名所、柴田町にある船岡保育所は、総勢 175 名の子どもたちで賑わっています。お庭で大いに身体を動かし、おなかもぺこぺこ。お給食の時間が、至福のひと時です。町の栄養士さんが来所し、食育指導をしてくれます。箸の持ち方や姿勢についてのお話、給食に使用している食材の紹介を、クラス毎に年に2,3回ずつ行っています。栄養士さんの話を聞くことで、給食への関心が高まっています。ピカピカになったお皿をみせ、栄養士さんからたくさん褒めてもらい満足顔。給食室の先生に「今日も美味しかったよ」と声を掛ける子ども達です。



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
- とり肉のレモン煮
- まめまめサラダ
- りんご
(おやつ)
- 黒糖蒸しパン ・麦茶



私たちが
作っています♪



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
484kcal	22.6g	15.0g	65.8g	160mg	2.7mg	3.0g	1.7g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯 90g

☆とり肉のレモン煮

とりむね肉 40g
生姜 1g
しょうゆ 2g
片栗粉 4g
サラダ油 4g
◎三温糖 2g
◎しょうゆ 3g
◎みりん 1g
レモン 4g

☆まめまめサラダ

大豆 5g
青大豆 5g
コーン 8g
ロースハム 10g
◎マヨネーズ 5g
◎ケチャップ 0.5g
◎しょうゆ 0.8g
◎酢 0.5g

☆果物

りんご 35g

☆黒糖蒸しパン

ホットケーキの素 22g
牛乳 10ml
卵 10g
黒砂糖 3g
黒いりごま 1g

☆麦茶

100ml

<作り方>

☆とり肉のレモン煮

- 1 とり肉に、生姜としょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- 2 ◎の調味料を合わせて加熱する。
- 3 とり肉と、スライスしたレモンを、2とからめる。
*レモンは調味料と一緒に加熱すると苦味が出るので、あとから和えます。

☆まめまめサラダ

- 1 大豆と青大豆は水で戻し、柔らかくなるまで茹でる。
- 2 ロースハムは短冊切りにする。
- 3 ◎の調味料を合わせ、大豆、青大豆、ハム、コーンを和える。

☆黒糖蒸しパン

- 1 牛乳、卵、黒砂糖を合わせて混ぜる。
- 2 ホットケーキの素に1を加えて混ぜ合わせる。
- 3 専用の容器(アルミカップ可)に2の生地を流し入れ、表面に黒ごまをまぶす。
- 4 蒸し器に入れて蒸す。

レシピのポイント

- レモンや酢を使うことで、しょうゆ等を控えてもおいしく食べることができます。
- まめまめサラダは彩りもよく、子どもたちにも人気のメニューです。



次回は、石巻市のなかよし保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：柴田町 船岡 保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637