

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！  
上桜木果樹園の森保育園です！



## 保育所の紹介をお願いします♪

果樹園の森保育園には広い園庭があります。園庭には大型遊具がありませんが、子どもたち自身でいろいろな遊びを生み出し、全身を使って元気に遊んでいます。「一人ひとりの個性を大切に、心身共に健やかで、たくましく生きる力を育てる」をモットーに、職員が一丸となって保育に取り組んでいます。



## では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- ごはん
- チーズハンバーグ
- 春雨サラダ
- 豆腐とわかめの味噌汁
- 果物



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
483kcal	19.0g	14.5g	62.0g	124mg	2.0mg	1.7g	1.8g

# レシピと作り方を教えてください♪



## <材料（1人分）>

### ☆白飯

ご飯 130g

### ☆チーズハンバーグ

- ・豚ひき肉 40g
- ・食塩 0.3g
- ・こしょう 0.05g
- ・たまねぎ 20g
- ・鶏卵 6g
- ・有塩バター 1.5g
- ・パン粉 2g
- ・牛乳 2g
- ・ケチャップ 2g
- ・中濃ソース 1g
- ・プロセスチーズ 10g

### ☆春雨サラダ

- ・春雨 7g
- ・鶏卵 7g
- ・食塩 0.1g
- ・サラダ油 0.5g
- ・ハム 5g
- ・ほうれん草 7g
- ・人参 5g
- ◎しょうゆ 1.4g
- ◎酢 1.5g
- ◎上白糖 1.8g
- ◎食塩 0.1g
- ◎ごま油 0.2g

### ☆豆腐とわかめの味噌汁

- ・カットわかめ 0.2g
- ・木綿豆腐 20g
- ・顆粒だし 0.2g
- ・みそ 6.0g

### ☆果物

もも缶 30g

## <作り方>

### ☆チーズハンバーグ

- 1 たまねぎはみじん切りにしてバターできつね色になるまでよく炒め、冷ましておく。
- 2 チーズは8mmくらいの角切りにする。
- 3 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、こしょう、溶き卵、パン粉、牛乳、チーズを合わせて、粘りが出るまでよくこねる。
- 4 小判型に整え、フライパンで焼く。
- 5 ケチャップとソースを合わせて煮立たせおき、ハンバーグにかける。

### ☆春雨サラダ

- 1 春雨は茹でて戻して5cmくらいに切る。
- 2 鶏卵と食塩をよく混ぜる。フライパンにサラダ油を熱して薄焼き卵を作り、細い千切りにする。
- 3 ハムは千切りにしてさっと湯通しする。
- 4 ほうれん草は茹でて3cmくらいに切る。
- 5 人参は千切りにして茹でる。
- 6 ◎の調味料を合わせ、1～5の材料を加えて和える。

### \*レシピのポイント\*

ハンバーグは冷めても柔らかいので、お弁当にもぴったりです。サイコロチーズでなく、とろけるチーズをかけても美味しくできます。



次回は、明石台若樹の森保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：上桜木果樹園の森保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637