

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！
明石台若樹の森保育園です！



保育所の紹介をお願いします♪

若樹の森保育園は平成 22 年 4 月に開園しました。住宅街の中にありますが、豊かな自然に囲まれ、0～5 歳の計 170 名の子どもたちが元気いっぱい過ごしています。

3、4、5 歳クラスになると、理事長先生の自宅の畑に行き、野菜の種まきや収穫を行います。その野菜は給食やクッキングで使用し、収穫までの大変さや喜びを感じながら、みんなでおいしくいただきます。野菜が苦手な子ども、自分で収穫した野菜は「頑張って食べる！」と言って残さずに食べています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ごはん
- レバーのケチャップ煮
- ビーフンサラダ
- 油揚げと玉ねぎの味噌汁
- 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	16.0g	8.9g	74.0g	47mg	6.9mg	1.5g	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 130g

☆レバーのケチャップ煮

- ・豚レバー薄切り 40g
- ・牛乳 10g
- ・しょうが 1g
- ・しょうゆ 1.4g
- ・料理酒 1.4g
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油

◎上白糖 2.5g

◎みりん 2.0g

◎しょうゆ 2.1g

◎ケチャップ 2.1g

☆ビーフンサラダ

- ・ビーフン 7g
- ・人参 4g
- ・きゅうり 7g
- ・ハム 5g
- ・酢 2.7g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・上白糖 1.8g
- ・食塩 0.2g
- ・ごま油 0.2g

☆油揚げと玉ねぎの味噌汁

- ・たまねぎ 15g
- ・油揚げ 4g
- ・顆粒だし 0.2g
- ・みそ 6.5g

☆果物

・みかん缶 30g

<作り方>

☆レバーのケチャップ煮

- 1 レバーを牛乳に30分以上浸して臭みを抜く。30分経ったら水洗いしてざるにあげ、水気をよく切っておく。
- 2 しょうがのしぼり汁、しょうゆ、料理酒を合わせたものに、1のレバーを30分漬ける。
- 3 片栗粉を適宜まぶしながら油で揚げる。
- 4 ◎の調味料を合わせて煮立たせ、たれを作る。
- 5 揚げたレバーに4のたれを絡める。

☆ビーフンサラダ

- 1 ビーフンは茹でて戻して5cmくらいに切る。
- 2 きゅうり、ハムは千切りにしてさっと湯通しして冷ます。人参も千切りにして茹でて冷ます。
- 3 調味料を合わせておき、1と2の材料を加えて和える。

レシピのポイント

・レバーを揚げて、ケチャップ味のたれに絡めることで、レバー独特の食感や臭みが気にならなくなります。レバーが苦手な子どもたちもこのメニューは残さずに食べてくれます。



次回は、おおひら万葉こども園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：明石台若樹の森保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637