

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！
大崎市岩出山保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

『いきいき 笑顔あふれる“大崎っ子”』

大崎の豊かな自然の中で、未来を担う子ども一人一人を大切に、地域とのかかわりの中で、健やかな育ちを支え「生きる力」の基礎を培い、心豊かでたくましい大崎っ子を育成しています。

[岩出山保育所での取り組み]

- 祖父母や地域の方々との伝承料理体験（餅つき会）
- 野菜の栽培、収穫体験からのクッキング（カレー、スイートポテト）
- 家庭と保育所で取組む、生活（食）リズムの確立（食育指導、うんこダスマン体操）
- 親子間（家族）の会話をめざす取組み（給食展示、食育活動の紹介、給食試食会）

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
- 鶏肉の塩唐揚げ
- ブロッコリーサラダ
- かぶとベーコンのシチュー
- みかん



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
495kcal	15.6g	16.6g	69.1g	87mg	1.4mg	3.6g	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 110g

☆鶏肉の塩唐揚げ

鶏もも肉 20g×2ヶ

塩・こしょう 適宜

にんにく 小さじ1/2

玉ねぎ 5g

中華スープの素 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

片栗粉 適宜

揚げ油 適宜

サラダ菜 1/4枚

☆ブロッコリーサラダ

ブロッコリー 30g

にんじん 5g

シーチキン 5g

きゅうり 10g

いり白ごま 1g

和風ドレッシング 3g

☆かぶとベーコンのシチュー

ベーコン 10g

コーン 10g

かぶ 40g

牛乳 10g

シチュールウ 10g

塩・こしょう 適宜

☆みかん

みかん SS 1ヶ

<作り方>

☆鶏肉の塩唐揚げ

- 1 にんにくと玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 鶏肉を塩・こしょう・にんにく・玉ねぎ・中華スープの素・ごま油に漬けます。
- 3 片栗粉をつけて油で揚げます。
- 4 サラダ菜を添えて盛付けます。

☆ブロッコリーサラダ

- 1 ブロッコリーは小さく切ります。にんじん・きゅうりは千切りに切ります。
- 2 ブロッコリー・にんじん・きゅうりを茹でます。
- 3 茹でた野菜とシーチキン・いり白ごまを和風ドレッシングで和えます。

☆かぶとベーコンのシチュー

- 1 ベーコンは千切り、かぶは皮つきのまま厚めのいちょう切りにします。
- 2 鍋に油をひいてベーコンを炒めます。
- 3 かぶと水を入れ、半分くらい硬さを残して煮ます。
- 4 コーン入れます。
- 5 シチュールウを入れ、ルウが溶けたら牛乳を入れ、塩こしょうで味を整えます。

レシピのポイント

- 塩唐揚げは、玉ねぎとごま油の風味がよく人気のメニューです。醤油で味付けるより塩エコになります。
- サラダは、ごまを入れると香りがよくドレッシングの量も抑えられます。
- シチューはかぶの代わりに白菜を使用してもおいしいです。



次回は、多賀城市鶴ヶ谷保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大崎市岩出山保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637