

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！
多賀城市八幡保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

八幡保育所は多賀城駅から近く、そばには砂押川が流れていて冬にはたくさんの白鳥がやってきます。食育活動として、庭には毎年いろいろな野菜を植えて収穫を喜び、調理をしたり、食べる楽しさを味わっています。今年は玉ねぎがたくさん収穫でき、子どもたちも喜んでいました。収穫した玉ねぎを子どもたちにまるごと食べさせてみたいとホイル焼きにしてみました。塩だけの味付けでしたが、子どもたちは、1枚1枚皮をむきながらおいしそうに食べていました。



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ご飯
- たらの黄金焼き
- きんぴら
- みそ汁
- りんご
- マカロニのきな粉和え
- 牛乳



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
482kcal	20.5g	11.0g	74.0g	265mg	2.7mg	5.6g	1.8g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯90g

☆たらの黄金焼き

たら40g

クリームコーン20g

たまご10g

パン粉3g

パセリ1g

粉チーズ2g

☆きんぴら

ごぼう15g

にんじん15g

糸こんにゃく15g

いりゴマ（白）1.5グラム

グリーンピース3g

サラダ油2g

上白糖1g

みりん1g

しょうゆ3g

☆みそ汁

キャベツ20g

にんじん8g

もやし10g

油あげ3g

白みそ6g

煮干し2g

☆果物

りんご 40g

☆マカロニのきな粉和え

マカロニ（乾）10g

きなこ8g

上白糖5g

食塩0.1g

☆牛乳100ml

<作り方>

☆たらの黄金焼き

- 1 アルミカップにたらを入れる
- 2 たらの上にクリームコーンと卵を混ぜたものをかける
- 3 パン粉、粉チーズ、パセリをちらす
- 4 オーブンで焼く

☆きんぴら

- 1 材料を干切りにし、油でいためる
- 2 調味料を入れ味をととのえる

☆マカロニのきな粉和え

- 1 マカロニを茹でる
- 2 きなこ、上白糖、塩を混ぜ合わせる
- 3 冷めたマカロニを2に入れ混ぜあわせる

レシピのポイント

メインのおかずが和食の時は副菜も和食にするなど、組み合わせを考えています。また、食欲をそそる色彩や盛り付けを心がけています。



次回は、石巻市公立保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：多賀城市八幡保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637