

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！  
えがおの保育園です！



## 保育所の紹介をお願いします♪

大崎市古川（宮内）にあります『社会福祉法人豊心会 えがおの保育園』です。  
当園は、「離乳食から就学前までの食習慣の基礎づくり」を基本方針に、食育を通して心身共に健康な園児を育てます。野菜は旬と新鮮さにこだわり、園近くの農家で朝に収穫された地場産品を中心に提供します。  
昼食は完全給食です。厚生労働省より指示された栄養所要量をもとに1日の所要量の40～50%を保育園で給与します。楽しい雰囲気の中で好き嫌いなく、もりもり食べて、健全な身体をつくり、健全な食習慣を身につけ、食べ物に対する意欲を育てます。

## 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
- ドライカレー
- 大根サラダ
- オレンジ
- にら玉スープ



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
488kcal	18.0g	17.8g	64.0g	67mg	2.0mg	3.7g	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 120g

### ☆ドライカレー

・豚ひき肉	50g	↑
・にんじん	15g	
・玉ねぎ	35g	↓
・ピーマン	5g	
・なす	7g	
・じゃがいも	35g	↑
・コンソメ	0.5g	
・カレー粉	0.3g	
・食塩	0.2g	
・白こしょう	0.02g	
・ケチャップ	5g	
・中濃ソース	2g	
・油	1g	
・にんにく	1g	

### ☆大根サラダ

・大根	30g
・にんじん	8g
・水菜	8g
・ツナフレーク	10g
・マヨネーズ	7g
・食塩	0.2g
・白こしょう	0.02g

### ☆オレンジ

30g

### ☆にら玉スープ

・にら	5g
・もやし	10g
・卵	10g
・コンソメ	1g

## <作り方>

### ☆ドライカレー

- ①Aの具材・にんにくはみじん切りに、じゃがいもは1cm角に切る。
- ②鍋に油をひき、にんにくを炒める。香りが出てきたら豚ひき肉・にんじん・玉ねぎを加えさらに炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったらBの調味料で味付けをする。
- ④ピーマン・なす・じゃがいもを加える。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら出来上がり！

### ☆大根サラダ

- ①大根・にんじんは千切り、水菜は3cm長さに切る。
- ②野菜にツナフレークを加え、マヨネーズ・塩・こしょうで味付けすれば出来上がり！

### ☆にら玉スープ

- ①にらを3cm長さに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、もやしを入れる。
- ③火が通ったらコンソメで味付けし、にら・溶き卵を加えれば出来上がり！

### \*レシピのポイント\*

子どもたちはカレーが大好きです。  
今回は夏野菜を使用したドライカレー！  
薄味でも美味しく調理するポイントは、  
旬の夏野菜をたっぷり使って、カレー粉  
などの香辛料を上手に味付けすること  
です！



次回は、多賀城すみれ保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：えがおの保育園 ☎0229(87)4101

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637