

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！
女川町立第一保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

楽しく・おいしく食べる

女川第一保育所では、平成16年から一年を通して様々な食育活動に取り組んでいます。夏野菜の栽培、クッキング（お月見団子、クッキー、鯉や鱈の調味や衣つけ）等々。そして今年は、家庭との連携もより一層深めた取り組みを…ということで、親子クッキング（夏野菜カレー、サンマのすり身汁）にも挑戦。「楽しく・おいしく食べる」ということをたくさんの経験から学んで欲しいと思っています。そして復興が進み、サンマの水揚げを見に行ける日が来ることを楽しみにしている女川っ子なのです。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・クルクルおにぎり
- ・サンマのすり身汁
- ・浅漬け
- ・ミニトマト
- ・梨



| 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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 480kcal | 18.0g | 13.1g | 72.3g | 100mg | 2.7mg | 5.8g | 1.6g |

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆クルクルおにぎり

- ・白飯 140g
- ・ごま塩、海苔

☆サンマのすり身汁

- ・サンマのすり身 40g
- ・A 味噌 2g
- 生姜汁 少々
- 卵 5g
- 片栗粉 5g
- ・大根 20g
- ・ごぼう 10g
- ・人参 20g
- ・こんにゃく 20g
- ・絹ごし豆腐 40g
- ・しめじ 10g
- ・長ねぎ 10g
- ・B 味噌 7g
- だし酒 少々

☆浅漬け

- ・胡瓜 20g
- ・キャベツ 20g
- ・塩 0.2g

☆ミニトマト 30g

☆梨 40g

<作り方>

☆クルクルおにぎり

- 1 ラップで包んで、ひねってクルクル回して形を整え、ごま塩・海苔でクルリ。
(一人ひとり自分のおにぎりを作ります。)



☆サンマのすり身汁

- 1 サンマは頭、腹わた、皮を取り、三枚おろしにする。
- 2 包丁でたたき、Aを加えてさらにたたいてすり身にする。(すり鉢ですっても良い。)
- 3 ごぼうはさがきにして、水につけておく。
- 4 大根、人参はいちょう切りにしておく。
- 5 しめじは石突を切り落として洗い、大きいものは切っておく。
- 6 こんにゃくはスプーンで細かくちぎり、湯がいてあく抜きをする。
- 7 絹ごし豆腐はさいの目切りにする。
- 8 長ねぎは小口切りにする。
- 9 鍋に水を入れ、③～⑥の順に入れて煮る。
- 10 野菜が煮えたら、すり身を入れる。
(ビニール袋に入れ、角を切ってしぼり出すと楽にできます。)
浮き上がってきたら、Bで味を整え、⑦、⑧を入れて火を止める。



☆浅漬け

- 1 胡瓜は2～3mmくらいの輪切りにする。
- 2 キャベツは小さめの色紙切りにする。
- 3 それぞれを熱湯に入れ、水で冷やして搾り、塩を揉みこみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫で冷やす。

レシピのポイント

水揚げされたばかりの新鮮な女川産サンマを使って、親子クッキングをします。サンマの他に野菜いっぱいの具沢山で秋の味を楽しめます。父兄と一緒にのおにぎり作りも子どもたちは大喜びです。ぜひ、ご家庭でもお子さんと作ってみてください!!!



次回は、南三陸町立志津川保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：女川町立第一保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637