

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…

みなさん、こんにちは！

丸森町館矢間保育所です！



♪ 保育所の紹介 ♪

年間目標 『食べるの大好き 元気な子』



館矢間保育所では、心も体も大きく健やかに成長することを願い、地域の方々の協力をいただきながら、さまざまな食育活動に取り組んでいます。所庭に小さな畑を耕し、四季の野菜の苗を植え・育て・収穫する中で、野菜に親しみと食べる意欲を育てていきます。また、親子クッキング・レシピ紹介・食事マナーの紹介などを発信することで、親も食に対する意欲を高められます。

♪ 紹介メニュー ♪

《本日のメニュー》

- ごはん
- シャキシャキハンバーグ
- はるさめスープ
- おひたし
- 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
500kcal	19.7g	11.9g	79.0g	126mg	2.4mg	5.3g	1.8g

♪ レシピと作り方 ♪



<材料（1人分）>

☆ご飯	130g
☆シャキシャキハンバーグ	
豚ももひき肉	45g
にんじん	5g
たまねぎ	10g
たまご	8g
ヤーコン	10g
牛乳	5g
干しいたけ	1g
ごぼう	3g
パン粉	5g
揚げ油	5g
タレ	
用 { 砂糖	4g
しょうゆ	4g
酢	3.5g
片栗粉	1.2g
☆はるさめスープ	
にんじん	5g
白菜	30g
たまねぎ	20g
はるさめ	5g
ベーコン	5g
コーン缶	10g
かいわれ大根	10g
塩	0.4g
こしょう	0.1g
☆おひたし	
ほうれん草	30g
しめじ	10g
もやし	30g
白いりごま	2g
しょうゆ	2g
ミニトマト	15g
☆みかん	40g

<作り方>

☆シャキシャキハンバーグ

- 1 野菜は食感が残るくらいの荒みじん切りにする。
- 2 タレ以外の材料をボールに入れよくこねる。
- 3 鍋にタレの調味料を入れ火にかけ、作っておく。
- 4 2を1人分ずつこわけにして小判型にし、油で揚げる
- 5 4を皿に盛り3のタレをかける。

☆はるさめスープ

- 1 にんじん・白菜・たまねぎ・ベーコンは、せん切り
かいわれ大根は、食べやすい長さに切っておく。
- 2 はるさめは、ゆでて食べやすい長さに切って器に盛っ
ておく。
- 3 鍋にコンソメを入れ、かいわれ大根以外の野菜を固
い順に入れ煮、やわらかくなったらコーン・塩・こし
ょうを入れ味を調べ、最後にかいわれ大根を入れて一
煮たちしたら火を止め、2の器に盛りつける。

☆おひたし

- 1 ほうれん草は食べやすい大きさに切りゆでる。
もやしもゆでる。
- 2 しめじは、食べやすい大きさに小分けし、大きいもの
は、細く裂いてゆでる。
- 3 1・2・調味料をボールに入れ味を調える。
- 4 3を器に盛り、白炒りごまをふりかけ、ミニトマトを
脇に添える。

レシピのポイント

※丸森産のヤーコンを利用して作ったハンバーグの紹介です。ハンバーグの野菜は、食感が残る程度の荒みじん切りにすることが1番のポイントです。又、レンコンを加えると噛み噛み感が増し「かみかみハンバーグ」として提供できます。



次回は、大崎市田尻子育て支援総合施設すまいる園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：丸森町館矢間保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637