

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！
多賀城市鶴ヶ谷保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

「自分たちで植えた野菜の生長に興味を持つ」「調理に関わることで食べることを楽しみにする」というねらいのもと、食育活動に取り組んでいます。園庭に植えた野菜を収穫し、イチゴジャムやさつま汁を作り、またキュウリやナス、トマト等夏野菜は、給食に取り入れ新鮮な野菜を味わいます。育てる楽しみ、収穫の喜び、食べる嬉しさを十分に経験しています。また、お楽しみクッキングやスペシャルメニューの日には、すぐに写真入りおたよりを掲示して保護者の方にお知らせし、親子共通の話題作りにも一役を担っています。建物は、だいぶ古くなっていますが、子どもたちにやさしい木のぬくもりがある保育所です。

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
- 鮭の吹き寄せ焼き
- ポパイサラダ
- 白菜スープ
- りんご
- 牛乳



(ご飯の量)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物 (※参考値)	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
120g の場合	401kcal	17.6g	10.0g	60.2g	105mg	1.2mg	4.0g	1.4g
180g の場合	501kcal	19.1g	10.1g	65.4g	106mg	1.3mg	4.1g	1.5g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯 (お子さん) 120g
(大人の方) 180g

☆鮭の吹き寄せ焼き

鮭30g
ミックスベジタブル5g
干しいたけ(スライス)1g
クッキングチーズ5g
マヨネーズ7g
塩
こしょう

☆ポパイサラダ

ほうれん草30g
きゅうり10g(千切り)
えのきだけ8g
ホールコーン10g
いりごま2g
舟形ホイル

☆白菜スープ

なると5g(千切り)
にんじん10g(いちょう切り)
白菜15g(ざく切り)
豆腐10g(賽の目切り)
干しいたけ2g(もどす)
長ネギ5g(小口切り)
中華ストック0.3g
でん粉0.5g
食塩0.3g

☆果物

リンゴ 40g

☆牛乳

100ml

<作り方>

☆鮭の吹き寄せ焼き

- 1 干しいたけは戻し食材すべてをボウルに入れ、よく混ぜ合わせカップに入れた鮭を包むようにのせる
- 2 予め余熱しておいたオーブン150度で20分焼く

☆ポパイサラダ

- 1 ほうれん草はボイルして2cmにカットししぼる
- 2 えのきだけは1.5cmカットししぼる
- 3 ホールコーンはボイルし粗熱を取る
- 4 薄口しょうゆ、ゴマで和える

☆白菜スープ

- 1 干しいたけ、戻し汁、水をいれ、沸騰したら固い食材から入れていく。
- 2 中華ストック、塩で味を整えてでん粉でとろみをつけて、小口ねぎを放す

レシピのポイント

当たり前ようですが、**安心・安全な給食**。そして**心がこもった調理**。それが味付けのポイントです。



今回は、多賀城市笠神保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：多賀城市鶴ヶ谷保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637