

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！

**栗原市鶯沢保育所・幼稚園**  
です！



## 保育所の紹介をお願いします♪

鶯沢保育所・幼稚園では、敷地内の一角に畑を作り、食育の一つとして栽培活動をしています。年長児は、毎日畑に行き「大きくなーれ！」と言いながら、水やりや草取りをしながら、生長を楽しみに育てました。

収穫した野菜は、子どもたちが給食室に運んで行き、栄養士にバトンタッチ。給食やおやつに出てくると「あっ、畑の〇〇だ！」と変身した野菜を喜んで美味しく食べていました。0,1,2歳児も畑をのぞきに行き、収穫時には小さな手でトマトやきゅうりを大事そうに抱え、大喜び！

たくさんの野菜たちは、子どもたちにたくさんの発見や喜びを与え、お腹も心も満たしてくれています。



## では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- ・五目おふかし
- ・豚肉のみそ焼き
- ・ツナ和え
- ・麩のすまし汁
- ・果物（ぶどう・オレンジ）



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
496kcal	21.6g	9.2g	78g	89mg	2.4mg	4.5g	1.7g

# レシピと作り方を教えてください♪



## <材料（1人分）>

### ☆五目おふかし

・もち米	70g
・人参	5g
・茹でたけのこ	10g
・干しいたけ	0.4g
・油揚げ	8g
・砂糖	1g
・塩	0.2g
・しょうゆ	2.5g
・酒	0.5g
・グリーンピース	2g

### ☆豚肉のみそ焼き

・豚ロース肉	50g
・味噌	4g
・砂糖	2g
・酒	1g
・みりん	0.5g
・生姜	1g

### ☆ツナ和え

・ほうれん草	30g
・人参	5g
・もやし	10g
・ツナ	4g
・しょうゆ	0.8g

### ☆麩のすまし汁

・五色麩	0.8g
・大根	15g
・人参	5g
・ほうれん草	10g
・薄口しょうゆ	1.4g
・塩	0.2g
・花かつお	2g

### ☆果物

・オレンジ	60g
・ぶどう	60g

## <作り方>

### ☆五目おふかし

- 1 もち米を洗い、一晩水につけておく。
- 2 材料はせん切りにして、調味料で煮る。
- 3 もち米を20分蒸かす。煮汁と材料を混ぜ合わせ、もう一度蒸かす。
- 3 器に盛り、グリーンピースを上に乗せる。

### ☆豚肉のみそ焼き

- 1 生姜をすりおろす。
- 2 生姜と調味料を混ぜ、豚肉を漬け込む。
- 3 220℃オーブンで10分程度焼く。

### ☆ツナ和え

- 1 ほうれん草は食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。
- 2 野菜を茹でて、ほぐしたツナで和える。
- 3 しょうゆで味付けする。

### ☆麩のすまし汁

- 1 花かつおで、だしをとる。
- 2 大根、人参を食べやすい大きさに切って、だし汁で野菜を煮る。
- 3 ほうれん草を食べやすい大きさに切って茹でる。
- 4 野菜に火が通ったら、麩を入れる。
- 5 調味料で味をととのえ、茹でたほうれん草を散らす。

### \*レシピのポイント\*

五目おふかしは、もちもちして子ども達に人気のメニューです。きのこを入れても美味しいです。

ツナ和えは、苦手な野菜でもツナと和えることで食べやすくなります。



今回は、栗原市金成幼稚園・保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：栗原市鶯沢保育所・幼稚園（0228-55-3178）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637