

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！

大崎市三本木子育て支援総合施設

ひまわり園 です！



保育所の紹介をお願いします♪

## 心豊かにたくましく生きる子どもの育成

ひまわり園は、地域との関わりを大切に「食」に関する豊かな体験を通して『食育』の推進を図っています。 **もりもり食べるげんきな子・なんでも食べるがんばる子・感謝の気持ちで食べるやさしい子・みんなと楽しく食べるかんがえる子** を育成しています。

〔おもな食育活動〕

- 野菜の栽培と収穫を体験し、それを使ったクッキングをしている（カレー・焼きいもなど）
- 地域の方を「先生」とした梅干し作り体験をし、その梅干しを使い親子で「おにぎり」を作り一緒に食べる共食体験をしている（5歳児）
- 給食の展示、食育活動の紹介や全学年で給食試食会を実施しており、栄養士のミニ講話もおこなって、家族で食育についての会話をめざす取り組みをしている

では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- ひまわりカレー
- コーンサラダ
- コンソメスープ
- りんご
- 牛乳



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
518kcal	16.6g	17.0g	74.5g	216mg	2.0mg	5.4g	1.8g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料(1人分)>

### ☆ひまわりカレー

ご飯	120g
カレー粉	1g
固形コンソメ	0.2g
豚ひき肉	30g
玉ねぎ	35g
にんじん	10g
ピーマン	5g
レーズン	3g
サラダ油	1g
カレー粉	1g
カレールー	5g
固形コンソメ	0.3g
食塩	0.1g
トマトピューレ	10g
すりりんご	8g
ひまわりの種(ナッツ)	2g

### ☆コーンサラダ

ホールコーン	10g
キャベツ	40g
きゅうり	10g
ロースハム	5g
フレンチドレッシング	6g

### ☆コンソメスープ

チンゲン菜	15g
にんじん	5g
玉ねぎ	15g
えのきたけ	10g
固形コンソメ	0.5g
塩	0.4g
こしょう	0.01g

### ☆果物

りんご	30g
-----	-----

### ☆牛乳

牛乳	125ml
----	-------

## <作り方>

### ☆ひまわりカレー

- 1 米にカレー粉と固形コンソメを砕いたものを入れて炊く
- 2 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにし、レーズンはお湯に入れて戻し、刻んでおく  
りんごはすりおろしておく
- 3 フライパンに油を敷き、玉ねぎを入れて炒め、次ににんじん・豚ひき肉を入れて炒め、ピーマン、トマトピューレを入れて煮て、みじん切りにしたレーズンとりんご・カレールー・カレー粉・コンソメなどで味を調え、とろりとするまで煮詰める
- 4 ごはんを皿に盛り、ドーナツ状に真ん中に穴をあけ中に3で作ったルーを盛り、上にひまわりの種を飾る  
お好みでドライパセリをふりかけてできあがり

### ☆コーンサラダ

- 1 キャベツは食べやすい大きさに、ざくざくと切る  
きゅうりは縦半分に割り、斜めにスライスする  
ハムは半分に切りせん切り、ホールコーンはゆでる
- 2 キャベツをゆでて、水けをよくしぼり、その他の材料とあわせ、ドレッシングを入れてあえる

### ☆コンソメスープ

- 1 チンゲン菜は2cm程度に切り、人参は短冊切り、玉ねぎは縦半分に切り、スライス、えのきたけは半分の長さに切る
- 2 材料を煮て、コンソメ、塩・こしょうで味を調べてできあがり

### \*レシピのポイント\*

- ・ひまわり園の園マークをイメージして盛り付けました。三本木地域で採れたひまわりの種がポイントです
- ・ごはんにかレーの風味をつけたので少なめのルーで、塩エコしてもおいしく食べられます。



次回は、古川東町カトリック保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大崎市三本木子育て支援総合施設 ひまわり園