

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！
多賀城市志引保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

お父さん、お母さん、子どもたち、おじいちゃん、おばあちゃんみんなを応援していますよ！保育所は三つの目標をもっています。健康な子、思いやりが持てる子、自分のことは自分でできる子です。そのためには何と言っても『遊びが大事』って思います。おしゃべり・絵本・散歩・歌 ゼーンぶ心の栄養にしています。たくさん遊んだあとは、おいしい給食が待っています。良い匂いのする給食室を覗き込んで、にんまりしているのはだーれかな。

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
 - カレイのタルタルソース焼き
 - シラス入りおひたし
 - みそ汁
 - りんご
- 《午後のおやつ》
- マシュマロプレート
 - 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
500kcal	21.2 g	14.1 g	71.0 g	224 mg	2.0 mg	3.7 g	1.7 g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯 90g

☆カレイのタルタルソース焼き

カレイ（切り身）…40g

塩・こしょう…少々

たまねぎ…7g

パセリみじん切り…0.5g

ゆで卵…7g

マヨネーズ…7g

プレーンヨーグルト…3g

☆シラス入りおひたし

にんじん…10g

しらす…3g

ほうれん草…30g

もやし…20g

醤油…2g

☆みそ汁

じゃがいも …20g

長ねぎ …8g

豆麩 …2g

えのき …10g

白みそ …6g

☆果物

りんご 40g

☆マシュマロプレート

バター…2.5g

コーンフレーク…8g

マシュマロ…5g

米はぜ…1g

☆牛乳 100ml

<作り方>

☆カレイのタルタルソース焼き

- 1 カレイに塩こしょうをふりかけておく。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして、いためておく。
- 3 ゆで卵をみじん切りにする。
- 4 たまねぎ、パセリ、卵、マヨネーズ、プレーンヨーグルトを混ぜる。
- 5 カレイの切り身をアルミカップに入れ、4で作ったソースをのせて、150度のオーブンで30分焼く。

☆シラス入りおひたし

- 1 にんじんは短冊切り、ほうれん草は一口大に切る。
- 2 にんじん、ほうれん草、もやしを茹でる。
- 3 2をしらすとしょう油と混ぜあわせる。

☆マシュマロプレート

- 1 フライパンの中にバターをいれ弱火にかけマシュマロを加える。
- 2 シロップ状に溶けたら、コーンフレークと米はぜを加える。
- 3 タッパーなどに入れて、ひろげ冷ます。
- 4 好きな形に切り分ける。

レシピのポイント

★保育所ではカレイの代わりにタラを使うこともあります。

★マシュマロプレートは子どもさんと一緒に作っても楽しいですよ。チョコ味や○▽◇いろんな形ができます。

★もうすぐ春 今年はどうな野菜を育てようかなあ。去年よりもたくさんとれるといいなあ。



次回は、多賀城市八幡保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：多賀城市志引保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637