

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！  
東松島市公立保育所  
です！



## 保育所の紹介をお願いします♪

東松島市内には、公立保育所が6施設あります。  
各保育所では、野菜の栽培から食までの体験や東松島市内の食材を使った給食『地産地消ディ』を定期的実施しています。  
また、食育活動では『箸の使い方』を学びマッシュマロ・マカロニ・大豆などの食材で、箸使いの練習を頑張っています。年長さんになると、たくさんの『箸マスター』が誕生しています♪

## では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- ご飯
- 鶏肉のマーマレード焼き
- 焼き海苔
- ぶどう
- 和風コールスローサラダ
- まめふのコンソメスープ



○材料“大人”で作った時の栄養量

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	18.6g	17.3g	68.8g	52mg	1.6mg	2.2g	1.3g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

☆白飯	大人	子ども
ご飯	150g	100g

## ☆鶏肉のマーマレード焼き

鶏モモ肉	60g	50g
しょうゆ	2g	2g
みりん	2g	2g
酒	2g	2g
マーマレードジャム	5g	3g
サラダ菜	3g	3g

## ☆焼き海苔

焼き海苔	1/4枚	1/4枚
------	------	------

## ☆果物

ぶどう	3粒	3粒
-----	----	----

## ☆和風コールスローサラダ

キャベツ	60g	30g
きゅうり	15g	5g
ツナ	8g	5g
コーン	5g	5g
しょうゆ	1g	1g
マヨネーズ	4g	3g

## ☆まめふのコンソメスープ

まめふ	1g	1g
人参	5g	5g
スリムねぎ	5g	5g
コンソメ	1.5g	1.5g

## <作り方>

### ☆鶏肉のマーマレード焼き

- 1 鶏モモ肉に、しょうゆ・みりん・酒・マーマレードジャムをなじませ、10分以上おく。
- 2 180℃～200℃のオーブンで、中に火が通るまで焼く。
- 3 付け合わせにサラダ菜を添える。

### ☆焼き海苔

- 1 食べやすい大きさに切り分ける。

### ☆ぶどう

- 1 ぶどうを洗い、食べやすいよう房をとる。

### ☆和風コールスローサラダ

- 1 キャベツは茹でる。  
茹でたキャベツときゅうりは、千切りする。
- 2 しょうゆとマヨネーズを混ぜソースをつくる。
- 3 ツナは油切りし、コーンと切った野菜を合わせ。  
2のソースを加え和える。

### ☆まめふのコンソメスープ

- 1 まめふは水に浸しておく。スリムねぎは小口切りにし、人参は千切りにする。
- 2 鍋に水と人参を加え、柔らかくなるまで煮る。  
コンソメを加え味を整える。
- 3 軽く絞ったまめふとスリムねぎを加え、一煮立ちさせる。

## \*レシピのポイント\*

子どもたちに人気の給食メニューです。  
鶏肉のマーマレード焼きは、柑橘系のさわやかな酸味と香りで、薄味で優しい甘さが好評です。



次回は、あゆみ保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：東松島市公立保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637