

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！
おおひら万葉こども園です！



認定こども園の紹介をお願いします！

おおひら万葉こども園は、平成23年4月に認可保育所として開園し、幼稚園認可取得後の平成24年4月に認定こども園として開園しました。開園当初は170名程度だった園児も、年々増加し続け、今では250名近くになりました。様々な楽器をつかった音楽遊びや広い全面芝生の園庭やホールでの運動遊びを中心に、毎日のびのびと元気に遊んでいます。

食育活動にも力をいれており、さつまいも、枝豆、とうもろこし、だいこんなど様々な野菜の播種・収穫を広い畑で体験したり、外国の方々ともちつきで国際交流などを行っています。また宮城県制作の食育すごろくをつかって、毎年すごろく大会を開催したり、給食では毎月1回全国の郷土料理をメニューに加えるなど、「食」に対する興味関心を育てています。

では早速、レシピを教えてください！

《本日のメニュー》

- ごま塩ごはん
- 豆腐ナゲット
- グリーンサラダ
- たまごスープ
- 果物



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	17.8g	18.9g	67.0g	151mg	2.6mg	3.3g	1.8g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆ごま塩ごはん

- ご飯 130g
- ごま塩 0.8g

☆豆腐ナゲット

- 木綿豆腐 55g
- 鶏ひき肉 20g
- しらす 2.5g
- 鶏卵 5g
- 片栗粉 4g
- 食塩 0.1g
- しょうゆ 0.8g
- 料理酒 0.5g
- 揚げ油

☆グリーンサラダ

- きゃべつ 15g
- ブロッコリー 15g
- コーン 5g
- 和風ドレッシング 3g

☆たまごスープ

- 鶏卵 7g
- たまねぎ 8g
- 人参 5g
- コンソメ 0.8g
- 塩 0.1g
- 片栗粉 1.0g

☆果物

- もも缶 30g

<作り方>

☆豆腐ナゲット

- 1 豆腐に重石をして水気をよく切る。
- 2 しらすは湯通しする。
- 3 潰した豆腐、鶏ひき肉、しらす、溶き卵、片栗粉、食塩、しょうゆ、料理酒を粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 団子状にまとめ、160～170℃の油で揚げる。

☆グリーンサラダ

- 1 きゃべつは短冊切り、ブロッコリーは縦半分に切ってそれぞれ茹でて冷ましておく。コーンも湯通しする。
- 2 ドレッシングを加えて和える。

レシピのポイント

ナゲットのたねの中に、人参やピーマンをみじん切りにして加えると、野菜が苦手な子でも食べることができます。カレー粉を加えて、カレー風味のナゲットにしても美味しいですよ。



次回は、大崎市岩出山保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：おおひら万葉こども園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637