

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！

多賀城市笠神保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

笠神保育所の自慢は園庭が広いこと。約700坪ある園庭には、樹齢ウン十年の立派な松に櫻、桜や花梨・柿など実のなる木もあります。園庭の一角に畑を作り、一年を通して野菜を育て、成長や収穫、クッキングを楽しんでいます。春に夏野菜の苗を植えました。畑の水やりは年長クラスのお友達が担当です。収穫した夏野菜は給食の先生に調理してもらいました。自分たちで育てた野菜は「おいしーい！」と大喜びでした。大事に育てたスイカがクラスに食べられてしまった大事件もあり、みんなびっくり！ 秋にはさつまいも掘りをして、さつまいものクッキング。おいしく食べました。栄養士さんから野菜や栄養のお話を年4回程してもらい、「作って食べてたのしく食育」の経験を積み重ねています。



では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- 白飯
- 豚肉のアップルソース
- ほうれん草とコーンのサラダ
- 農家のスープ
- りんご (おやつ)
- 牛乳 とうふごま入りドーナツ



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
477kcal	17.7g	14.0g	68.2g	212mg	2.1mg	4.0g	0.7g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯	90g
☆豚肉のアップルソース	
豚ひれ肉	30g
根生姜	0.4g
こい口醤油	1.0g
玉ねぎ	1.5g
りんご	2.5g
上白糖	0.5g
みりん	0.5g
いりごま	0.5g
☆ほうれん草とコーンのサラダ	
ほうれん草	30g
人参	8g
ホールコーン缶	8g
フルツドレッシング	4g
☆農家のスープ	
じゃがいも	10g
人参	6g
大根	6g
キャベツ	6g
長ねぎ	3g
ホールコーン缶	8g
ベーコンソルダー	3g
バター	1g
塩	0.1g
こしょう	少々
コンソメ	0.3g
☆果物（りんご）	40g
☆牛乳	100cc
☆とうふごま入りドーナツ	
ホットケーキミックス、絹豆腐	各20g
いりごま（黒）	1g
揚げ油	適宜（3g）

<作り方>

☆豚肉のアップルソース

- ①玉ねぎ、りんご、根生姜をすりおろす。
- ②こい口醤油、上白糖、みりんを混ぜ合わせる。
- ③ボールに①と②を合わせてアップルソースを作る。
- ④出来上がった③に豚ひれ肉を20分～30分位つけこむ。
- ⑤④にごまを混ぜ、オーブン185℃で20分～30分位焼く。

☆ほうれん草とコーンのサラダ

- ①ほうれん草はボイルして食べやすい大きさにカットする。
- ②人参は千切りにしてボイルする。
- ③ホールコーン缶もボイルする。
- ④よく冷ましてから水気を切ってフレンチドレッシングで混ぜ合わせる。

☆農家のスープ

- ①人参、大根、じゃがいもをいちよう切りにする。
- ②鍋でベーコンソルダーを炒め、①を入れて水を張り煮る。
- ③半煮えになったら、キャベツ、長ねぎ、ホールコーンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④コンソメ、塩こしょうで味を調べて、最後にバターで風味をつける。

☆とうふごま入りドーナツ

- ①ホットケーキの素と豆腐を同量混ぜ合わせる。
- ②さらに黒いりごまを合わせて、一口大の団子状にする。
- ③低い温度でゆっくり回転させながら油で揚げる。

レシピのポイント

アップルソースのりんごは皮つきのままですりおろしてもタレにアクセントがついてきれいです。



次回は、多賀城市志引保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：多賀城市笠神保育所（022-365-6962）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637