

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！

いわぬま **はるかぜ** ほいくえん **です！**



保育所の紹介をお願いします♪

岩沼はるかぜ保育園は、仙台市の南にある岩沼市に 2011 年に開園しました。
 周辺は新しい住宅地が広がる一方で、
 大きな河川や田圃など豊かな自然に囲まれています。
 はるかぜ保育園では、3つの保育理念
 のもと、保育に取り組んでいます。

保育理念

心身ともに健やかな子ども
 考えることを喜びとする子ども
 自然を友とし慈しむ子ども

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
- 中華風ローストチキン
- カミカミサラダ
- 中華スープ
- キウイフルーツ
- ～おやつ～
- 牛乳 ・ココア蒸しパン



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
514kcal	21.9g	12.0g	78.0g	240mg	1.8mg	3.9g	1.4g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯・・・110g

☆中華風ローストチキン

鶏もも肉・・・50g

玉ねぎ・・・10g

おろししょうが・0.6g

おろしにんにく・0.2g

ごま油・・・0.6g

みりん・・・0.5g

白いりごま・・・0.1g

☆カミカミサラダ

切干大根・・・2g

きざみ昆布・・・0.2g

油揚げ・・・6g

きゅうり・・・4g

かにかま・・・5g

レタス・・・8g

青じそドレッシング・2g

☆中華スープ

白菜・・・18g

人参・・・8g

わかめ（乾）・・・0.6g

中華だし顆粒・・・0.6g

塩・・・0.12g

しょうゆ・・・0.4g

☆果物

キウイフルーツ・1/2個

～おやつ～

☆牛乳

牛乳・・・110ml

☆ココア蒸しパン

ホットケーキミックス・・・22g

砂糖・・・3.6g

純ココア・・・1.2g

水・・・13cc

<作り方>

☆中華風ローストチキン

①玉ねぎは厚さ2ミリにスライスし、軽く炒めてしんなりとさせる。

②ボウルに調味料をすべて入れ、①の玉ねぎと鶏肉を入れて30分くらい漬け込む。

③フライパンで②を焼く。

☆カミカミサラダ

①切干大根、きざみ昆布はそれぞれ水で戻して2cmくらいの長さに切る。

②熱湯をかけて油抜きした油揚げは、長さ2cmくらいの千切りにする。

③かにかまは2cmくらいの長さに切る。

④きゅうりは千切り、レタスは短冊切りにする。

⑤切干大根・きざみ昆布・かにかまはそれぞれゆでて流水で冷まし、水気をしぼる。

⑥ボウルに②と④と⑤を入れ、青じそドレッシングで和える。

☆ココア蒸しパン

①ボウルにホットケーキミックス・砂糖・ココアを入れ、よく混ぜ合わせる。

②①に少しずつ水を加え、ダマにならないようによく混ぜる。

③アルミカップに②を流し入れる。

④蒸し器で15～20分ほど蒸して出来上がり。

レシピのポイント

カミカミサラダは切干大根のゆで加減で色々な食感を楽しめます。

ほどよいかたさにゆでることで、良く噛むことにつながり、減塩にもなります！

今回の担当：岩沼はるかぜ保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637

～皆さま、1年間ご愛読いただきまして、誠にありがとうございました by 事務局より～