

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！  
大河原町立桜保育所です！！



ごはんは  
体の力に  
なるよ！

## 保育所の紹介をお願いします♪

一目千本桜で有名な大河原町。桜保育所もその名の通り桜並木のきれいな土手沿いにあり、自然環境に恵まれ、さわやかな風を受けて散歩を楽しんでいます。給食には地場産品や伝統的な行事食を取り入れたり、保育所の畑で野菜を育て収穫したり、給食の時間には、カードなどを使って献立に使用されている食材を確認しながら3つの食品グループに分類したりと、「食」への関心を高めています。また、クラスの皆で食事を共にすることで、好き嫌いも減り、食べる楽しさを味わっている子どもたちです。

## では早速、レシピを教えてください♪

### 《本日のメニュー》

- 白飯
- 鮭の梅味噌焼き
- カラフルサラダ
- ジュリアンスープ
- りんご



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
490kcal	25.1g	11.5g	68.7g	80mg	0.9mg	2.5g	1.8g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

### ☆白飯

ご飯 140g

### ☆鮭の梅味噌焼き

生鮭切り身 80g  
料理用酒 1g  
濃口しょうゆ 1.5g  
ねり梅 3g  
赤味噌 1g  
マヨネーズ 3g

### ☆カラフルサラダ

もやし 10g  
きゅうり 10g  
きゃべつ 10g  
かに風味かまぼこ 5g  
プロセスチーズ 5g  
三温糖 2g  
穀物酢 6g  
オリーブ油 1g  
食塩 0.3g

### ☆ジュリアンスープ

たまねぎ 25g  
にんじん 8g  
ベーコン 5g  
セロリ 5g  
バター 1g  
鶏がらスープの素 1g  
食塩 0.01g  
こしょう 0.01g  
水 150cc

### ☆果物

りんご 1/8個

## <作り方>

### ☆鮭の梅味噌焼き

- 1 生鮭は軽く塩をふっておく。
- 2 ボールに調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 1の鮭をバットに並べ入れ、2の調味液とからめる
- 4 10～15分程下味をつけ、オーブンまたはホットプレートで焼く。

### ☆カラフルサラダ

- 1 もやしときゃべつは茹でて、食べやすい大きさに切る。きゅうりはさっと茹で、5cm位のせん切りにする。
- 2 かまぼこは2等分にして熱湯をかけてバラバラにし、さましておく。
- 3 チーズは小さめの角切りにする。
- 4 ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ1, 2, 3を入れて混ぜる。

### ☆ジュリアンスープ

- 1 たまねぎは横に割り薄切りにする。にんじん、ベーコン、セロリはせん切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、1の材料を炒め、水、スープの素を加えて煮る。
- 3 塩、こしょうで味を整え、バターを加えて仕上げる。

### \*レシピのポイント\*

\*大河原町の地場産である梅を使った人気のメニューです！

\*サラダのチーズはさけるチーズに変えてもいいですね



次回は、白石はるかぜ保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大河原町立桜保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637