



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！！

塩竈市 ^{ふじくら} 藤倉保育所です！

保育所の紹介をお願いします♪



おいしさと笑顔が集う みなとまち



昭和 39 年に開所した藤倉保育所は藤倉第二保育所と統合し、平成 10 年に建替えられました。20 年以上前から、特別事業として、和太鼓、民舞に取り組んでいます。乳児保育、子育て支援センターなど、保育内容は充実しています。また、クッキングなど食育にも力を入れ、子どもたちの見える場所にインゲン、オクラ、ゴーヤ、なす、きゅうりをはじめ沢山の野菜を栽培し、日々収穫を楽しみ、給食の食材となっています。平成 25 年にはルルブル推進園として表彰されました。

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
- ・鮭のポテト焼き
- ・フレンチサラダ
- ・チンゲン菜とわかめのスープ
- ・梨
- ・和風浜っこおこし ・牛乳



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
486kcal	21.9g	15.2g	62.3 mg	192mg	1.7mg	4.2g	1.7g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

- ・ご飯 110g

☆鮭のポテト焼き

- ・生鮭 50g
- ・じゃがいも 30g
- ・牛乳 2g
- ・バター 1.5g
- ・青海苔 塩胡椒 適宜

☆フレンチサラダ

- ・人参 5g
- ・ブロッコリー 10g
- ・キャベツ 20g
- ・焼きちくわ 5g
- ・植物油 3.5g
- ・上白糖 1g
- ・食塩 0.1g

調味料

☆チンゲン菜とわかめのスープ

- ・チンゲン菜 15g
- ・塩蔵わかめ 3g
- ・人参 10g
- ・木綿豆腐 30g
- ・中華スープ 0.3g
- ・食塩 0.1g
- ・白コショウ 適宜
- ・白ごま 1g

調味料

☆果物

- ・なし 50g

☆浜っこおこし(おやつメニュー)

- ・マシュマロ 8g
- ・コーンフレーク 10g
- ・ポン菓子 2g
- ・バター 2g
- ・青海苔 2g
- ・ごま 適宜
- ・牛乳 60g

<作り方>

☆鮭のポテト焼き

- 1 ジャガイモを茹でて水を切り、牛乳とバターを加えマッシュポテトを作る
- 2 天板に一口大に切った鮭を並べ、塩コショウをふり180℃のオーブンで5分表面を焼く
- 3 焼いた鮭の上にマッシュポテトを載せて、さらにこんがり焼く
- 4 青海苔をかけて、切り分けて皿に盛る。

☆フレンチサラダ

- 1 ちくわは、食べやすい大きさに切り炒める
- 2 ブロッコリーは、小房に切り分け、人参、キャベツも食べやすい大きさに切って茹でる
- 3 調味料でドレッシングを作り、1と2を合わせ皿に盛り付ける

☆チンゲン菜とわかめのスープ

- 1 チンゲン菜を食べやすい大きさに切って茹でておく
- 2 わかめは、水で洗い、食べやすい長さに切る
- 3 人参、豆腐も食べやすい大きさに切る
- 4 鍋にお湯を沸かし、人参、豆腐、わかめを入れ調味料で味をととのえ、最後に茹でたチンゲン菜と白ごまを加える

☆和風浜っこおこし(おやつメニュー)

- 1 鍋に、バターとマシュマロを入れて加熱して溶かす
- 2 コーンフレーク、ポン菓子、ごま、青のりを加え全体がなじむように混ぜ合わせる
- 3 バットにクッキングシートを敷き、2を入れ押し付ける
- 4 冷蔵庫で冷やし固まったら、バットから取り出し、食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける

レシピのポイント

生鮭に、少量のお酒と塩胡椒をすると臭みが消えて、美味しくいただけます。



次回は、女川町立第一保育所さんです。お楽しみに♪

今回の担当：塩竈市 藤倉保育所

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637