



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！！

塩釜ひまわり保育園です！



保育所の紹介をお願いします♪

自然と笑顔があふれる元気な保育園

塩釜ひまわり保育園には、自然の山「ひまわりランド」と広い園庭があり、子どもたちものびのびと自然とふれあい、「たくましく 生きる力」を育てています！
苦手なものも少しでも食べられるようにと、自分たちで野菜を育て収穫し、食する活動などもとり入れています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- 白飯
- つみいれ汁
- 切り干し大根の煮物
- 焼きのり
- りんご
- かぼちゃのパウンドケーキ
- 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
489kcal	19.5g	13.0g	53.0g	249mg	2.1mg	5.0g	1.2g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

- ・ご飯 110g

☆つみいれ汁

- ・すけとうたらすり身 25g
- ・鶏ひき肉 5g
- ・豆腐 木綿 10g
- ・鶏卵 1.5g
- ・しょうが 0.3g
- ・食塩 適宜
- ・にんじん 10g
- ・大根 20g
- ・葉ねぎ 10g
- ・清酒 0.5g
- ・醤油薄口 2g
- ・さば節 1g

☆切り干し大根の煮物

- ・切り干し大根 5g
- ・にんじん 10g
- ・干しいたけ 1g
- ・赤パプリカ 4g
- ・ピーマン 4g
- ・油揚げ 3g
- ・しらたき 5g
- ・さば節 1g
- ・水 30g
- ・上砂糖 1g
- ・醤油濃口 2g

☆焼きのり

- ・焼きのり 1g

☆果物

- ・りんご 50g

☆かぼちゃのパウンドケーキ

- ・かぼちゃ 1.6g
- ・ホットケーキ mix 20g
- ・無塩バター0.5g ・鶏卵 12g
- ・砂糖 2.0g ・牛乳 6.0g

<作り方>

☆つみいれ汁

- ①人参、大根をいちょう切にする。
- ②葉ねぎは小口切りにする。
- ③たらのすり身、鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐、みじん切りしたショウガ、食塩を合わせる。
- ④鯖節でだしをとり、人参、大根を煮る。
- ⑤汁にすり身をつみいれる。
- ⑥あくを取り、清酒、薄口醤油、だし汁で味を整える。
- ⑦葉ねぎをはなして出来上がり。

☆切り干し大根の煮物

- ①切り干し大根は水に戻し、食べやすい長さに切る。糸こんにゃくも同様。
- ②干しいたけは、水に戻し、戻し汁はだし汁に使います。
- ③しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、人参はせん切、油揚げは油ぬきをして細切りにする。
- ④鍋に油をしき、ピーマン、赤ピーマン以外の材料を炒め調味料、戻し汁を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤別ゆでした、赤ピーマン、ピーマンを入れ全体に混ぜる。

☆かぼちゃのパウンドケーキ

- ①かぼちゃは皮をむき、1cm角に切る。
- ②ボウルにバター、砂糖を入れ、泡立て器で白くなるまで混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス、溶き卵、牛乳を入れて混ぜ、①のかぼちゃを加え、さっくり混ぜる。

レシピのポイント

すり身は最初にひと肌で混ぜ合わせていくと、だまにならず滑らかな生地になります。



次回は、大代保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：塩釜ひまわり保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637