

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！  
なかよし保育園です！



## 保育所の紹介をお願いします♪

石巻市にある定員 60 名の保育園で、子育て支援センターと一時預かり保育も行っています。  
献立は「一汁三菜」の和食中心で、「だし」を煮干しやかつお節、昆布でとって煮物、汁物を作ります。おやつは毎日手作りで提供しています。

【栄養量の内訳】 3 歳以上児  
・ 一日の栄養量 1 2 7 2 Kcal (27 年度)  
・ 昼食 4 2 0 Kcal ・ おやつ 2 0 0 Kcal

## 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
- ・ つくねの甘辛煮
- ・ 小松菜のごまあえ
- ・ 五目豆
- ・ 大根のみそ汁



(ご飯の量)	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
110 g の場合	405kcal	20.4g	12.1g	52.0g	192mg	3.7mg	3.6g	1.8g
180 g の場合	519kcal	22.4g	12.4g	76.7g	194mg	4.0mg	3.8g	1.8g

# レシピと作り方を教えて下さい♪



## <材料（1人分）>

☆白飯	(お子さん) 110g
	(大人の方) 180g
☆つくねの甘辛煮	
鶏挽肉	50g
A	{
ねぎ	6g…みじん切り
卵	8g
油	2g
三温糖	2g
B	{
しょうゆ	2.5cc
生姜	0.3g…すりおろし
水	1.5cc
片栗粉	0.7g
☆小松菜のごまあえ	
小松菜	30g…ゆでて3cm長さ
白すりごま	3g
三温糖	0.8g
しょうゆ	2cc
☆五目豆	
大豆	5g…一晩水につける
昆布	1g…戻して1cm幅
にんじん	10g…乱切り
水煮たけのこ	10g…いちょう切り
ごぼう	8g…乱切り
こんにゃく	8g…三角切り
三温糖	2.3g
しょうゆ	2.8cc
☆大根のみそ汁	
大根	20g…いちょう切り
油揚げ	5g…細切り
ゆきな	2g…1cm幅
にぼし	1g
みそ	4g
水	80cc
麦茶	200ml

## <作り方>

### ☆つくねの甘辛煮

#### 1、(あんかけ)

鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁を加える

#### 2、(つくね)

ボウルにBの材料を入れてよくこねる  
フライパンに油をひいてつくねをスプーンで落とし形を整えて、両面を焼く

#### 3、出来上がったつくねにあんかけをかける

### ☆小松菜のごま和え

#### 1、小松菜は茹でて水気を絞り、3センチ長さに切る

2、ボウルにすりごま、三温糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせる

#### 3、2に1の小松菜を加えて和える

### ☆五目豆

#### 1、鍋に材料と水を入れて火にかける

煮立ったら三温糖としょうゆで調味し

材料がやわらかくなるまで煮る

### ☆大根のみそ汁

#### 1、鍋に水を入れて煮干しだしをとる

#### 2、出し汁に大根を入れて煮る

煮えたら、油揚げ、ゆきなを加えて火を通す  
みそをとく

### \*レシピのポイント\*

簡単につくれて、カルシウムや鉄分なども十分に摂取できます！



今回は、大崎市三本木子育て支援総合施設ひまわり園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：な か よ し 保 育 所

事 務 局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637