

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！
社会福祉法人カトリック児童福祉会
古川東町カトリック保育園です！



保育所の紹介をお願いします♪

我園では4つの心

「あいさつ・ありがとう・あやまりあう・あたえあう」

を子ども保護者、職員が共に育み合う事を目標にしております。

食育においても感謝の気持ちを込めたあいさつ、分かち合うことの大切さ等を食材や活動を通して共に育てていけたらと思っています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- おやこうどん
- さといもといかの煮物
- ほうれん草のおひたし
- トマト
- 麦茶



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
481kcal	26.0g	8.0g	75.2g	87mg	3.0mg	6.0g	1.8g

レシピと作り方を教えてください♪



<材料（1人分）>

☆おやこうどん

ゆでうどん	260g
ねぎ	20g
卵	40g
鶏モモ肉	30g
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1
（水	大さじ1）
だし汁	150cc
サラダ油	小さじ1強
みりん	小さじ1

☆さといもといかの煮物

さといも	60g
いか	30g
だし汁	100g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	少々

☆ほうれん草のおひたし

ほうれん草	50g
にんじん	10g
なめたけ	10g

☆トマト

トマト	1/4個
-----	------

☆麦茶

麦茶	200ml
----	-------

<作り方>

☆おやこうどん

- 1 鶏肉は小間切り、ねぎは小口切りに切る
- 2 片栗粉に水をいれ溶く
- 3 鍋にだし汁、ねぎをいれ煮る
- 4 別鍋サラダ油をひき鶏肉を炒め、しょうゆ、みりんで煮詰める
- 5 3に4をいれ味をととのえる
- 6 5が沸騰したら片栗粉をいれ少しとろみをつける
- 7 溶いた卵を6に流し入れ火を止める。汁の完成
- 8 たっぶりのお湯でうどんをゆでる
- 9 うどんに温めた汁をかけたら出来上がり

☆さといもといかの煮物

<サトイモの下処理>

- 1 皮つきさといもを綺麗に洗う
- 2 600wの電子レンジで3分ほどチン
- 3 荒熱をとったら頭とおしりを切り落とし残りの皮をむく

<作り方>

- 1 いかは下処理してあるものを使い、食べやすいサイズに切る。サトイモの下処理をしたら食べやすいサイズに切る
- 2 鍋に出し汁50gを入れ煮立たせる
- 3 2にいかを入れ少し煮て皿にとっておく
- 4 いかを取り出した鍋に調味料、残りのだし汁をいれ煮立たせ、下処理したサトイモを入れ煮る（あまりかまさない）
- 5 サトイモがやわらかくなったらいかを戻し汁がなくなるまで煮つける

☆ほうれん草のおひたし

- 1 たっぶりのお湯でほうれん草をゆで水にとり、十分に絞る。
- 2 にんじんは線切りにしやわらかくなるまで煮る
- 3 食べやすい大きさに切ったほうれん草とにんじん、なめたけを合わせて出来上がり

レシピのポイント

おやこうどんの卵を入れる前に片栗粉で少しとろみをつけておくとふわふわのやわらかいかき玉が出来ます



次回は、大崎キッズイマジン保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：古川東町カトリック保育園（0229-22-1264）

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637