

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！
大崎キッズイマジジン保育園です！



保育所の紹介をお願いします♪

夢いっぱい、すべての子どもの持つ可能性を“育み”“見守る”保育を理念とし心の優しい子・思いやりのある子・元気な子を保育目標に掲げています。年下の子は、年上の子から多くを学び、年上の子は年下の子をお世話したりと、良い刺激をたくさん受けながら、生活できるように援助しています。

また、今年度は、園児が育てた野菜を給食で調理し提供したり、クッキング保育にも力を入れ取り組んでいます。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ごはん
- チキンピカタ
- 茄子と南瓜の胡麻和え
- すまし汁
- バナナ



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
492kcal	20.4g	15.4g	64.0g	68mg	1.6mg	3.4g	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 120g

☆チキンピカタ

鶏肉モモ皮付き 80g

食塩 0.8g

こしょう 0.1g

薄力粉 3g

鶏卵 10g

ドライパセリ 0.1g

☆茄子と南瓜の胡麻和え

茄子 40g

南瓜 20g

黒すりごま 1g

醤油 0.5g

三温糖 1g

いんげん 10g

調合油 2g

☆すまし汁

小松菜 10g

人参 10g

椎茸 5g

だし汁 150cc

醤油 3g

☆果物

バナナ 1/3 切り

<作り方>

☆チキンピカタ

- 1 鶏肉に塩・こしょうで下味を付ける。
- 2 溶き卵に薄力粉・ドライパセリを加えて混ぜる。
- 3 2に1を付けて、オーブンで焼く。

☆茄子と南瓜の胡麻和え

- 1 茄子は乱切り、南瓜は太めのいちょう切りに切る。
- 2 いんげんは1cmぐらいの長さにきり、下茹でをする。調味料を合わせる。
- 3 1の食材を油で素揚げをして、油切をする。
- 4 2と3を合わせ、味をなじませる。

☆すまし汁

- 1 小松菜は下茹でて、食べやすい長さに切る。
- 2 人参はいちょう切り、椎茸は短めにスライスする。
- 3 だし汁に人参と椎茸を入れ煮る
- 4 醤油で調味して出来上がり。
※茹でた小松菜は食器に入れておきます。

☆果物

バナナは消毒してから1/3に切りにする。

レシピのポイント

食材の色彩を活かしたい物（小松菜・いんげん）は下茹でてから使うようにしています。

また、油で揚げるときも色が綺麗に発色する頃合いを見て揚げるように心がけています。



次回は、上桜木果樹園の森保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：大崎キッズイマジン保育園

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637