

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！
石巻市公立保育所です！



保育所の紹介をお願いします♪

石巻市食育推進計画「石巻のすこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごうを目標に掲げ、保育所と子ども園を合わせ 26 か所で共通献立の給食を提供しています。

また、各施設ではそれぞれの食育目標を立て、菜園活動やクッキング保育などに取り組み、子ども達の食べる意欲を育て、健康な体づくりを目指しています。

では早速、レシピを教えてください♪

《本日のメニュー》

- ・ご 飯
- ・マグロのごま味噌和え
- ・いろいろナムル
- ・れんこんスープ
- ・果物（オレンジ）



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
504kcal	20.0g	17.8g	69.1g	101mg	7.3g	4.2g	1.5g

レシピと作り方を教えて下さい♪



<材料（1人分）>

☆白飯

ご飯 120g

☆マグロのごまみそ和え

マグロ	1.5cm角切	40g	
しょう油	1g	} 下味	
酒	1g		
しょうが	少々		
片栗粉	6g	} たれ	
揚げ油	適量		
味噌	2g		
三温糖	1g		
白すりごま	3g		
湯	6g		

☆いろいろナムル

ほうれんそう	20g
豆もやし	30g
人参	15g
塩	0.8g
ごま油	4g
しょう油	0.5g

☆れんこんスープ

鶏むね肉	せん切	10g
酒（肉下味）		0.5g
れんこん		10g
人参		8g
しめじ		15g
豆腐		15g
スリムねぎ		5g
スープストック		0.8g
しょう油		2g
塩		0.2g
こしょう	少々	

☆果物

オレンジ 2切（50g）

<作り方>

☆マグロのごまみそ和え

- 1 マグロはしょう油、酒、しょうがで下味をつけておく。
- 2 小鍋にたれの材料を合わせ火にかけて煮溶かす。
- 3 ①のマグロに片栗粉をまぶしてからりと揚げ、②のたれで和える。

☆いろいろナムル

- 1 豆もやしは茹でて1～2cmに切る。ほうれん草も茹でて1cm切り、人参は短めのせん切りにして茹でる。
- 2 ①の水けを絞り、粗熱を取る
- 3 ボウルに②を入れ調味料で和える

☆れんこんスープ

- 1 れんこんは皮をむいて水にさらし、半分はすりおろし、半分はいちょう切りにする。人参は干切、しめじは裂いて1cmに切り、豆腐はさいの目切りにする。
- 2 鍋に湯を煮たて、スープストック、鶏肉、人参、しめじ、いちょう切りのレンコンを入れて煮る。
- 3 材料が8割くらい煮えたら、すりおろしたれんこんを入れひと煮たちさせ、豆腐と調味料を入れ味を調える。



レシピのポイント

れんこんスープはいちょう切りとすりおろしたものを入れることで、サクサクととろとろの両方の食感が楽しめます



次回は、岩沼はるかぜ保育園さんです。お楽しみに♪

今回の担当：石巻市子育て支援課 保育推進グループ 給食担当 0225-95-1111 (2522)

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2637