



すくすく ^{パワー} Power 12月
令和5年
えいようだより

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

お家で作ろう保育園給食人気野菜レシピ

献立は主食、主菜、副菜、汁物が揃うとバランスの良い食事になります。副菜や汁物は野菜、きのこ、芋、海藻などの体の調子を整える働きがある食材を主に使うおかずです。保育園給食で人気の野菜レシピを3品紹介します。

<切干し大根のサラダ風>



材料 (4人分)

切干し大根	20g
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
酢	小さじ2
三温糖	大さじ2/3
ごま油	小さじ1/2
白煎りごま	大さじ1

作り方

- ①切干し大根は洗って水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②にんじん、きゅうり、ハムは千切りにする。
- ③切干大根とにんじんは下茹でする。
- ④ボウルに調味料を合わせておく。
- ⑤④に、きゅうり、ハム、③、白煎りごまを加えて和える。

<大森海苔ナムル> 大森で海苔作りが盛んだった事に因んだレシピです

材料 (4人分)

ブロッコリー	1/2株
しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
塩	少々
白煎りごま	小さじ2
刻みのり	適量

作り方

- ①ブロッコリーは、やや小さめの小房に分けて、茹でて水気を切っておく。
- ②ボウルに調味料と①を合わせておく。
- ③②に白煎りごま、刻みのりを軽くもみながら加えて混ぜ合わせる。



<里芋入りのっぺい汁>



材料 (4人分)

鶏肉 (こま切れ)	40g
大根	1/5本
ごぼう	1/4本
里芋	2個
生しいたけ	3個
小松菜	2株
サラダ油	小さじ2
だし汁	5カップ
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①大根はいちょう切り、ごぼうは斜め小口切り、里芋は皮をむいて、乱切りにする。生しいたけは千切りにする。小松菜は1cmに切る。
- ②鶏肉をサラダ油で炒め、大根、ごぼう、里芋、生しいたけ、小松菜の順に加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③野菜が軟らかく煮えたら、調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。