

地産地消給食メニュー



なすの肉みそそうめん

〈材料：幼児1人分〉そうめん（15g）、A [豚ひき肉（15g）、一口大なす（35g）、千切りピーマン・赤ピーマン（各7g）]、ごま油（1g）、B [みそ（3g）、酒（小さじ1/3）、さとう（1.5g）、みりん（小さじ1/2）、しょうゆ（小さじ1弱）]

〈作り方〉①そうめんをゆでて、冷水にさらす。②ごま油で、Aを炒め、Bで調味し、ゆでたそうめんとかからめて完成。

*ゆでたそうめんに、②のなすの肉みそをかけてもよいです。また、隠し味に、「昆布茶」を加えてもおいしいです！

（レシピ提供：潟上市昭和地区3保育園）



かたがみの野菜を食べよう！

おいしい

地産地消&緑黄色野菜

たっぷりレシピ

健康のために1日350^{グラム}9の野菜を食べましょう。
（目安は自分のにぎりこぶし5個分）

秋田県の塩分の摂取目標量は1日8^{グラム}9未満です。

緑黄色野菜がたくさん入ったレシピ
と、保育園給食の人気メニューです。
簡単で栄養いっぱいです！
おうちで作ってみませんか？

緑黄色野菜たっぷりレシピ



1人あたり
エネルギー 227cal
塩分量 1.0g
緑黄色野菜 50g
カルシウム 79mg

ちりめんじゃこ&にんじんのチヂミ

〈材料：4人分〉ちりめんじゃこ（40g）、にんじん（200g）、卵（1個）、水（130ml）、薄力粉（110g（1カップ））、ごま油（大さじ2）、A[ラー油、酢、しょうゆ（各小さじ1）]

〈作り方〉①にんじんは3~4cm長さの斜め細切りにする。耐熱皿に広げて水大さじ1（分量外）をふり、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2分間加熱する。水気を切り、冷ます。②ボールに卵を入れてほぐし、水を加えて混ぜ、薄力粉をふり入れて混ぜる。ちりめんじゃこ①のにんじんを加えて混ぜる。③フライパンにごま油を熱し、②を広げ入れて焼く。表面がかわいてきたら裏返し、フライ返しなどで平らに押しつけるようにしながら焼き上げる。④食べやすい大きさに切り、器に盛って、混ぜ合わせたAを添えてできあがり。
*たっぷり入ったちりめんじゃこの塩気でにんじんの甘みが引き立ちます！

（レシピ提供：湯上市食生活改善部会）



1人あたり
エネルギー 114kcal
塩分量 0.1g
緑黄色野菜 35g

かぼちゃプリン

〈材料：4人分〉かぼちゃ（正味 140g）、牛乳（170ml）、卵（1個）、砂糖（25g）、バニラエッセンス（お好みで）

〈作り方〉①かぼちゃを3cm角に切り、茹でる（電子レンジでもOK）。②加熱したかぼちゃの皮を取る。③②に牛乳、卵、砂糖を加え、ミキサーにかける。④オーブンの天板に水を張り、③をココットに流し込み、160℃で20分程度焼く。⑤粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

*お好みでシロップや生クリームを添えてもおいしいです！

（レシピ提供：湯上市食生活改善部会）