

食べ応えあり!

切り干し大根入り卵焼き

材料(4人分)

切り干し大根(乾燥)	20g	塩	少々
たまねぎ	1/6個	醤油	小さじ1/2
にんじん	1/6本	ごま油	少々
鶏ひき肉	30g	だし	小さじ2
卵	2個		

作り方

1. 切り干し大根を水で戻し、よく洗う。
2. たまねぎとにんじんは1cm角、切り干し大根は小さめに切る。
3. 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、切り干し大根を炒める。
4. 卵を溶き、3、塩と醤油、だしを入れ混ぜる。
5. フライパンにごま油をひき、4を流し入れて両面を焼いて卵に火を通す。もしくは、耐熱容器にクッキングシートを敷いて4を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

栄養士さんからの一言メモ

切り干し大根からだしがよく出て、ほんのり甘くなります。シャキシャキとした食感も、おいしさのポイントです。



もりもり食べられる!

ひじきサラダ

材料(4人分)

ひじき(乾燥)	4g	[ドレッシング]	
きゅうり	1/2本	酢	小さじ1
にんじん	1/3本	醤油	小さじ1/2
ツナ	27g	塩	小さじ1
		ごま油	小さじ1と1/2

作り方

1. ひじきを水で戻して洗い、お湯でやわらかくなるまで茹でてざるにあげ、水気を切っておく。
2. きゅうり、にんじんは千切りにする。
3. にんじんはやわらかく茹で、きゅうりはさっと湯に通し、ざるにあげ水気を切っておく。
4. 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
5. ひじき、にんじん、きゅうり、ツナを混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

栄養士さんからの一言メモ

煮物のイメージの強いひじきをサラダにしてみました。サッパリとして食べやすく、和洋どちらの食事にもよく合います。



野菜たっぷり!

チャプチェ

材料(4人分)

豚ひき肉	110g	春雨	30g
にんじん	1/4本	ごま油	小さじ1
たまねぎ	1/4個	醤油	小さじ2
キャベツ	1枚	塩	小さじ1/3
しいたけ	3枚	三温糖	小さじ2
ピーマン	1個	すり白ごま	小さじ1/3

作り方

1. 野菜はすべて千切りにし、春雨は湯で戻し、食べやすい長さに切る。
2. ごま油を熱し、豚ひき肉をそぼろ状に炒める。
3. 野菜を火の通りにくいものから入れて炒める。
4. 春雨を加え、混ぜ合わせた調味料を入れてさらに炒め、仕上げにすりごまをかける。



私たちが考えました!



中西裕子さん
(管理栄養士)

小学館アカデミー茗荷谷保育園勤務。さまざまな食体験ができるよう、日本ならではの伝統行事や季節の食材を、給食・食育に取り入れています。



小風佳緒里さん
(栄養士)

小学館アカデミーあらいやくし保育園勤務。みんなで一緒に給食を食べることで苦手な食材も克服し、楽しい食事の時間を過ごせるよう心がけています。

栄養士さんからの一言メモ

いろいろな種類の野菜をたっぷり食べられる韓国風のおかずです。春雨がうま味を吸って、ボリュームもアップします。

保育園★人気レシピ帳
ストック食材で栄養満点!
乾物活用レシピ

保存ができて、栄養価も高い乾物。実は、味がしみて子どもでも食べやすく、乾物を利用したメニューは保育園でも「おかわり!」の声が続きます。おうちにある使いかけの乾物、活用してみませんか。