保育所のおすすめメニュー

じゃが芋とツナの煮物

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
じゃが芋	大１個 （１２０ｇ）	**①材料を切る。** じゃがいも、にんじんを一口大に切ります。 いんげんは２ｃｍ位に切って茹でます。 **②材料を入れて煮ます。** 鍋にツナとじゃがいも、にんじんを入れ、だし汁、砂糖しょうゆ、酒を加えて、材料が柔らかくなるまで煮ます。 **③盛り付けます。** いんげんを添えて盛り付けます。
ツナ缶	３０ｇ	
にんじん	中１/２本 （４５ｇ）	
いんげん（冷凍）	１５ｇ	
かつおだし汁	７５ｃｃ	
砂糖	小さじ1 （３ｇ）	
しょうゆ	小さじ1 （6ｇ）	
酒	小さじ1 （５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー73ｋcal・たんぱく質 2.9ｇ・脂質 2.4ｇ・塩分 0.4ｇ）

【１１月　園外保育のお弁当メニュー～じゃが芋とツナの煮物】

子育て支援課です。

１１月は木々の葉っぱもきれい色づき、空に浮かぶ雲も面白い形をしていたり、風も気持ちよく、お散歩にとってもいい季節です。保育所の子どもたちもお弁当を持って「園外保育」にお出かけしました。

今回は、白浜保育所から、園外保育メニューより「じゃが芋とツナの煮物」を紹介します。

お弁当のメニューは「三色おにぎり」「塩から揚げ（トマトとブロッコリー）」「じゃこピーマン」「じゃが芋とツナの煮物」「みかん」そしておやつは「ふりふりきな粉」です。

お外を歩いてたくさん遊んだら、お腹はペコペコ！お外で食べるお弁当はとっても美味しい♡

いつもは苦手なお野菜だって、ぱくぱく食べれるかな？じゃが芋と子どもたちが大好きなツナは煮物にしても相性がよく、ツナ煮汁ごと煮ると旨味もアップします。余裕があれば、かつおだしを入れるとさらに美味しさアップです。いつもと違ってお外で食べると、とっても楽しい♪美味しい♪かわいいお弁当箱に、お家のおかずをちょこっと詰めてお出かけしてみませんか？