保育所のおすすめメニュー

卯の花煮

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
にんじん	1/5 本（２０ｇ）	**①材料を切ります。** ・干ししいたけは水で戻し、せん切りに切ります。 （戻し汁は煮汁として使用するので捨てないで！） ・にんじんは細切り、ごぼうは笹がき切り、ちくわは食べやすい半月切り、ねぎは小口切りに切ります。 **②材料を炒めます。** 鍋を温め、油を入れ、ねぎ以外の材料を炒めます。 そこにおからとねぎを加えて炒めます。 **③味付けます。** だし汁、干ししいたけの戻し汁、しょうゆなどの調味料を加え、おからに味が染みるまで煮ます。
ごぼう	長さ３ｃｍ （１０ｇ）	
ちくわ	1/10 本 （１０ｇ）	
干ししいたけ	1/5 枚 （１ｇ）	
おから	３０ｇ	
葉ねぎ	ひとつまみ （１ｇ）	
炒め油	小さじ1（３ｇ）	
かつおだし汁	３０ｇ	
しょうゆ	小さじ1（６ｇ）	
砂糖	大さじ1（９ｇ）	
みりん	小さじ1（３ｇ）	
酒	小さじ1（３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー46ｋcal・たんぱく質 1.4ｇ・脂質 1.5ｇ・塩分 0.4ｇ・食物繊維 1.6ｇ）

【おすすめ和食メニュー～お腹すっきり！食物繊維たっぷり！卯の花煮】

子育て支援課です。早いもので今年もあと数日になりました。

お正月には、日本の伝統料理である「お雑煮」「おせち料理」を家族やお友達と一緒に囲み楽しい時間を過ごされることでしょう。子どもたちにお正月料理を知らせるよい機会でもあります。今回は、神山保育所から、子どもたちに伝えたいおすすめ和食メニュー「卯の花煮」を紹介します。この日は「ぱりぱりチキン」「卯の花煮」「みそ汁」「みかん」で、冬の寒さに負けない風邪予防メニューです。皆さんは「卯の花」をご存知ですか？「卯の花」はおからのことで、豆腐を作る時にできるものです。豆腐の原料となる豆乳は大豆を煮たものをしぼって作りますが、この時のしぼり汁が豆乳になり、しぼった後に残るしぼりかすがおからになります。しぼりかすというと栄養のない物に聞こえますが、おからは腸内環境を整えてくれる「食物繊維」が豊富で、便秘解消によって老廃物が排出されて美肌効果もあります。たんぱく質やビタミ

ン類も多く含まれていて、子どもの成長にも大切な栄養が入っています。
はじめは「卯の花煮」を食べ慣れない子も、時々給食で食べていると、だし汁で優しく甘めの味付けで煮た「卯の花煮」を好きになってくれます。心も体もほっこりする「卯の花煮」の味を知って、大人になってほしいので、時々給食には登場させようと思っています。