保育所のおすすめメニュー

しそひじきふりかけ

材　料	目安の分量 スプーン 10 杯分 （作りやすい量）	作り方
ひじき（乾燥）	１０ｇ	**①ひじきを水で戻します。** ボウルなどにさっと洗ったひじきを入れ、浸かるくらいたっぷりの水を入れ、柔らかくなるまで置きます。 （商品によって５～１０倍になります） **②材料を炒めて煮ます。** ①の戻したひじきとかつお節、調味料などすべてをフライパンで炒め、水分がなくなるまで煮ます。
かつお節	ひとつまみ （２ｇ）	
水	７０ｃｃ	
しょうゆ	小さじ１（７ｇ）	
みりん	大さじ1 （１７ｇ）	
砂糖	小さじ2（６ｇ）	
ごま	小さじ1（３ｇ）	
ゆかりご飯の素	小さじ1（３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー11ｋcal・たんぱく質 0.4ｇ・脂質 0.2ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 5.0ｍｇ・塩分 0.3ｇ）

【ごはんがすすむ大人気レシピ～塩分ひかえめ手作りふりかけ】

子育て支援課です。桜の花がきれいに咲いていますね。卒所式も無事終わり、みんなが新しいスタートに向けてワクワク、そわそわする時期ですね。環境が変わったり、給食に慣れず、食欲が落ちる子どもさんも少なくありません。今回は、白浜保育所より、ごはんがすすむ大人気レシピ「しそひじきふりかけ」を紹介します。今日のメニューは「ジャージャー麺」「かぼちゃ煮」「しそひじきふりかけ」「バナナ」おやつは「いちご大福」です。「ジャージャー麺」は食べやすい麺類なのですが、白ごはんが残りがちです。そこで、お家にある身近な材料でささっとできる「しそひじきふりかけ」をかけると、ごはんがぱくぱく食べられます。市販のふりかけはバラエティー豊かでいろんな商品が出ていますが、小麦や大豆を使用している商品が多く、食物アレルギー児にとっては注意しなくてはいけません。またどうしても食塩量は多くなりますが、手作りすると市販品の 1/3 程度の塩分で作れます。「ふりかけだけに頼るのは抵抗がある」という保護者の方もいらっしゃると思いますが、食欲が落ちた時や気分を変えて食事をすすめたい時には、ふりかけを上手く使ってしっかりごはんやおかずを食べることも大切だと思います。簡単に作れてカルシウムも摂れますので、ぜひ「塩分ひかえめ手作りふりかけ」を作ってみてくださいね。