保育所のおすすめメニュー

あったかホッコリ茶碗蒸し

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
卵	６０ｇ	**①だしをとります。** 水にだし用昆布を３０分以上水に漬けておきます。 鍋に移し、火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を入れすぐ火を止め、約２０秒後かつお節を取り出します。昆布かつおだしの出来上がり！ **②下味をつけます。** 鶏ささみとむきえびを酒としょうゆに浸し、下味をつけます。 **③卵液を作ります。** 卵を溶いて一度裏ごしして①のだし、しょうゆ、塩を加えます。 **④かまぼこ等を切ります。** かまぼこはいちょう切りか、半月切りにします。 みつばはさっと茹でます。 **⑤蒸します。** 器に②のささみとえび、④のかまぼこを入れ、③の卵液を入れ、ふたかラップをし、すがたたないように気をつけながら、５～１０分ほど蒸します。 仕上げに④のみつばをのせます。
水	１５０ｃｃ	
だし用昆布	１８ｇ	
かつお節	３ｇ	
しょうゆ	小さじ１/2 （３ｇ）	
塩	ひとつまみ （０．６ｇ）	
鶏ささみ	３０ｇ	
むきえび	３０ｇ	
酒	小さじ１/2 （３ｇ）	
しょうゆ	小さじ１/3 （２ｇ）	
かまぼこ	１５ｇ	
切りみつば	少々	

（子ども１人分：エネルギー68ｋcal・たんぱく質 8.6ｇ・脂質 2.3ｇ・塩分 1.2ｇ）

【３月の食育の日メニュー～あったかホッコリ茶碗蒸し】

子育て支援課です。

毎月１９日は食育の日！ご家庭ではあまり作らなくなったけれど、子どもたちに食べてもらい伝えていきたいメニューも登場します。３月１９日はお彼岸でもあったので、和食メニューになりました。

今回は、千丈保育所から「あったかホッコリ茶碗蒸し」を紹介します。

昆布とかつお節でとった「だし」が心も体もホッコリさせます。プルプルつるんとした茶碗蒸しはとっても優しいメニュー♡ぜひ、このあたたかい茶碗蒸しの味は忘れないでほしいと思います。