保育所のおすすめメニュー

豚肉のおかか焼き

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
豚肉（ももなど）	１２０ｇ	**①豚肉に下味をつけます。** 豚肉を調味料に漬けておきます。 **②かつお節をほぐします。** かつお節は乾煎りするか、手で揉んで細かくしておきます。 **③いんげんを茹でます。** いんげんはさっと茹で、食べやすい大きさに切ります。 **④豚肉を炒めます。** 豚肉を炒め、仕上げにかつお節を散らして火を止めます。いんげんを添えます。
酒	軽く小さじ１ （３ｇ）	
砂糖	小さじ1 （３ｇ）	
みりん	軽く小さじ１ （４．５ｇ）	
しょうゆ	小さじ１ （６ｇ）	
おろししょうが	３ｇ	
かつお節	３ｇ	
焼き油	大さじ1/2 （６ｇ）	
さやいんげん	2さや（１５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー106ｋcal・たんぱく質 9.2ｇ・脂質 6.1ｇ・塩分 0.4ｇ）

【とうとう新年度スタート！～明日は保育所入所式】

子育て支援課です。

あっという間に３月が終わり、新年度がスタートしましたね。

保育所では、４月１日からいつもどおり、子どもたちが楽しく通所しています。

そして、明日は市内各保育所で入所式が行われます。桜の花が咲き誇ってすてきな式になりそうですね。

今回は、千丈保育所から、「豚肉のおかか焼き」を紹介します。

「野菜のごまよごし」「味噌汁」「バナナ」と少し地味な和食メニューですが、子どもたちには食べやすかったようで、残食は全くなかったようです。

このおかか焼きは、かつお節のだし（イノシン酸）が食欲をアップさせ、風味も良い人気メニューです。作り方も簡単ですので、ぜひご家庭での一品にプラスしていただければと思います。

４月から、そして明日の入所式から、新しいお友達が保育所に通い始めますね。毎日の給食は玄関前などに展示していますので、ぜひご覧くださいね。おいしい給食を作って待っていますので、楽しみに通ってきてね！