



保育所のおすすめメニュー

冷しゃぶうどん



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
ゆでうどん	1人60g× 3人分	①うどんを下ゆでします。 うどんはさっとお湯を通して冷まします。 ②冷しゃぶを作ります。 豚肉は酒をふって数分置き、熱湯で湯がいて氷水にさらします。 ③野菜を切ります。 ・きゅうりとレタスは長さ5cmくらいのせん切り ・トマトは湯むきしてくし形に切ります。 ④タレを作ります。 鍋にだし汁と調味料を入れ、よく混ぜ合せ、ひと煮立ちさせて冷ましておきます。 ⑤盛り付けます。 うどんを入れた器に②、③を盛り付け、④のタレをかけます。
豚肉(肩ロースなど)	60g	
酒	小さじ1/2 (2g)	
きゅうり	1/4本 (25g)	
レタス	1/2枚(12g)	
トマト	1/10個 (12g)	
かつおだし汁	70cc	
しょうゆ (あれば濃口)	小さじ3と1/2 (20g)	
みりん	小さじ4 (24g)	
砂糖	小さじ1(3g)	
すりごま	軽く小さじ2 (4.5g)	
ねりごま	大さじ2と1/2 (38g)	

(子ども1人分：エネルギー235kcal・たんぱく質8.3g・脂質12.5g・カリウム102mg・鉄分1.2mg・塩分1.3g)

【夏の疲れにゴマパワー注入！～冷しゃぶうどん】

子育て支援課です。まだまだ残暑が厳しい8月。元気いっぱいな子どもたちも、夏の疲れに負けないように給食でパワーをつけるぞ！今回は、千丈保育所より、8月の新メニュー「冷しゃぶうどん」を紹介します。暑さで食欲がなくてもめん類はスルッと食べやすいですね。豚肉のたんぱく質とビタミンB群でバテそうな体を立て直します。レタス、きゅうり、トマトものせて野菜たっぷり。夏野菜で体の中から熱を取ります。極めつけは、ごまたっぷりのタレ。ゴマの半分は脂質ですが、人の体内では合成できない不飽和脂肪酸のリノール酸(オメガ6系)がたっぷり。免疫力を高め、悪玉コレステロールを減らし血液の流れをサラサラにします。その他にも子どもたちの成長に必要なカルシウムや鉄などのミネラルや便通を良くする食物繊維も豊富。ごまたっぷりの冷やしたタレをうどんにかけると食欲アップ！ご家族でしっかり食べて残暑を乗り切っていきましょう。