保育所のおすすめメニュー

八幡浜ちゃんぽん

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
中華めん	約１玉 （１２０ｇ）
豚肉こまぎれ	３０ｇ
むきえび	１５ｇ
かまぼこ	うす切り３枚 （１５ｇ）
玉ねぎ	１/６玉 （３０ｇ）
にんじん	１/６本 （１５ｇ）
もやし	４５ｇ
キャベツ	大１枚 （４５ｇ）
きくらげ（乾燥）	１ｇ
炒め油	大さじ1 （９ｇ）
☆ちゃんぽんスープ	
水	５５０ｃｃ
煮干し	６ｇ
中華だし	６ｇ
しょうゆ	大さじ1/2 （９ｇ）
料理酒	軽く小さじ2 （９ｇ）
塩コショウ	適量
青ネギ	５ｇ

作り方

①だしをとる準備をします。
鍋に頭と内臓をとり除いた煮干しを、３０分以上つけておきます。

②材料を切ります。
豚肉は食べやすい長さに。かまぼこはうす切りの線切り。玉ねぎはうす切り。にんじんは短冊切り。もやしは食べやすい長さに。キャベツは短冊切り。きくらげは水に戻して、細く線切りにします。青ネギは小口切りです。

③材料を炒めます。
鍋や中華鍋を火にかけ、温めたところへ炒め油を入れ、なじませます。豚肉とむきえび、かまぼこを炒め、にんじんなど野菜を加え、炒めます。

④スープを作ります。
①でとったいりこだしの鍋を火にかけ、１０分ほど煮たたせたら、いりこを取り出します。そこへ、中華だし、しょうゆ、料理酒、塩コショウで味つけます。

⑤盛り付けます。
③の炒めた具材と、④のスープを合わせます。そこに、中華めんを入れ、温めて麺をほぐします。
丼に入れて、できあがり！

（子ども１人分：エネルギー146ｋcal・たんぱく質 7.3ｇ・脂質 5.2ｇ・塩分 1.3ｇ）

【毎月１９日は食育の日　８月のメニューは？】
保育所では、毎月１９日（またはその前後）に「食育の日メニュー」として、郷土食や地元の特産物を使った地産地消メニューを取り入れています。

今回は、喜須来保育所より「８月の食育の日メニュー」を紹介します。
「八幡浜ちゃんぽん」「かみかみ煮干し」「ひじきのサラダ」「すいか」「手作りみかんゼリー」と、八幡浜パワー炸裂です。

「八幡浜ちゃんぽん」は麺類が大好きな子どもたちに大人気！暑い夏ですが野菜もたっぷりとれるちゃんぽんはおすすめですね。野菜嫌いな４歳児さんも大喜びで、おかわりもいっぱいしたそうです。そして、元気な浜っ子は、お汁までも飲み干します。お汁だけおかわりした子もいるとか～(笑)煮干しのだしが美味しいのを、分かっているんだなぁ～♡

「みかんゼリー」は冷たくて、つるんと気持ちよく食べられたようで、大好評でした。１～２歳児さんも、足をばたつかせてうれしそうに喜んで食べていたようです！
八幡浜や愛媛のよさを、食事からも伝えていきたいですね。