

## 保育所のおすすめメニュー

## ごまにんじん



材料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
にんじん	1/2本	①にんじんを切ります。
	(60g)	にんじんは長さ3cmくらいの線切りに切ります。 <b>②にんじんを炒めます。</b>
ちりめんいりこ	大さじ2	フライパンを温めて、ごま油を入れます。
	(10g)	にんじん、ちりめんいりこを入れ、にんじんが柔らかく
ごま油	小さじ2	なるまで炒めます。
	(6g)	③味付けします。
さとう	軽く大さじ2	さとう、しょうゆを加え、味付けします。
	(15g)	最後に、ごまを加えます。
しょうゆ	軽く小さじ1	
	(5cc)	
いりごま	大さじ1	
	(9g)	

(子ども1人分: エネルギー53 k cal・たんぱく質1.5g・脂質3.6g・塩分0.3g カルシウム48mg)

ここ数日雨が続いていますが、梅雨の蒸し暑さで、食欲が落ちていませんか? 食欲がない時のおやつには、そうめんなどの麺類やおにぎりがおすすめです。一日 3 回の食事 以外に、10 時や 3 時のおやつの時間に分けて食べると、一日の必要な食事量が無理なくとれて、

## 夏バテ予防になりますよ!

今回のメニュー紹介は宮内保育所から「ごまにんじん」です。色合いもきれいで、砂糖じょうゆ 味のごまにんじんは、子どもたちの食べやすいメニューです。夏の日差しに負けないカロテン豊 富なにんじん。ごま油で炒めるので食欲が出てきます。お弁当のおかずにもピッタリです。

風の麦みぞ照り焼き、キウイ(愛媛県がキウイ生産量日本一!)、おやつのそうめん・・と愛媛県産、八幡浜産の食材をたくさん使ったメニューでした。 みなさんもぜひ作ってみてくださいね!