

保育所のおすすめメニュー

豆腐の肉味噌焼き



	目安の分量	
材 料	こども3人分	作り方
	(大人2人分)	
木綿豆腐	150g	① 豆腐の水切りをします。 豆腐は半分に切って皿にのせ、ラップをかけず、電子レ
☆肉味噌☆		ンジに4分程度かけて、水切りします。
豚ひき肉	55g	(豆腐にバットやまな板などの重しをのせて水を切って もいいです。)
ねぎ	大さじ2	
	(6g)	② 豆腐を切ります。 水切りした豆腐を、1.5cm厚さに切り分けます。
麦味噌	小さじ1強	
	(7g)	③肉味噌を作ります。
みりん	小さじ1強	鍋に、肉味噌の材料(豚ひき肉、麦味噌、みりん、酒、
	(7 c c)	ねぎ)を入れて、中火で肉に火が通り、味がなじむまで 、 はばまま
料理酒	小さじ1強	混ぜます。
	(7cc)	④味噌ソースをかけて焼き上げます。
☆味噌ソース☆		味噌ソースの材料をボールに混ぜ合わせておきます。
たまご	1/5玉	豆腐の上に、肉味噌をのせ、味噌ソースをかけて、
	(10g)	オーブンレンジなどで、250℃20分程度焼きます。
麦味噌	軽く小さじ2	ミニトマトを添えていただきます。
	(11g)	
マヨネーズ	大さじ2/3	※アレルギーのある子どもさんへの対応
	(11g)	・大豆アレルギー⇒
みりん	小さじ1	豆腐を魚の切り身に替えます。
	(6cc)	麦味噌を米味噌かアレルギー対応の調味料に替えます。
料理酒	小さじ1	・卵アレルギー⇒
	(6cc)	味噌ソースの卵とマヨネーズを除く。
砂糖	軽く小さじ1	
	(2. 4g)	
ねぎ	軽く大さじ1	
	(5g)	
ミニトマト	3個	

(子ども 1 人分: エネルギー139 k cal・たんぱく質 7.8 g・脂質 8.0 g・塩分 0.7 g・カルシウム 71 m g・鉄 4..7 m g)

【肉味噌パワーで 夏をのりきろう!】

夏本番、厚さも厳しくなってきました。

今日のメニューは川之石保育所から、「豆腐の肉味噌焼き」です。

ひき肉にねぎと麦味噌などを加えて作る「肉味噌」を豆腐にかけて焼き上げた一品。夏の暑さに負けない栄養=ビタミン B 群が豊富な豚肉と豆腐。代謝をよくする栄養=アリシンが豊富なねぎ。そして、発酵食品である味噌は、多くのアミノ酸やビタミン類などを含み、夏の疲労回復や熱中症予防にもなります。

子どもたちは、肉味噌がご飯に合うので、たくさんご飯がすすんだそうです。 かぼちゃ入りの白玉が入った「フルーツ白玉」も自然な甘みでほっこり♡

川之石保育所の給食先生たちの作ったお食事が、夏らしい、涼しげな飾り付けで、よりおいしそうで食欲がわいてきますね♪