保育所のおすすめメニュー

塩つくね

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏肉ひき肉	９０ｇ	**①材料を切ります。** ・れんこんは皮付きのまま、５mm角に切ります。 ・にらは５mm長さに切ります。 **②つくねのたねを作ります。** ボウルに、ひき肉を入れ、①のれんこんとにら、豆腐、卵、薄力粉、顆粒だし、塩を加え、よく練り混ぜます。 １人２個として、大きさを決めて丸めます。 **③つくねを焼きます。** フライパンに油を入れ、あたたまったら、②のつくねを並べて、表裏３分ずつ焼きます。ふたをしてさらに弱火で３分ほど焼いてつくねの中まで火を通します。 湯がいたブロッコリーを添えてできあがり！
木綿豆腐	６０ｇ （1/5丁）	
れんこん	７０ｇ	
にら	１０ｇ	
卵	２０ｇ	
薄力粉	１８ｇ	
鶏がら顆粒だし	１．５ｇ	
塩	少々	
焼き油	適量	
ブロッコリー	３房	

（子ども１人分：エネルギー142ｋcal・たんぱく質 9.9ｇ・脂質 7.1ｇ・塩分 0.5ｇ）

【冬野菜を食べよう！　風邪予防メニュー】

子育て支援課です。

雨が降る度に、寒さが増してきて、咳が出たりお腹の調子が悪いなど、風邪をひいている子どもたちが増えてきました。インフルエンザや感染性胃腸炎なども流行し始めています。

今回は、愛宕保育所より「塩つくね」を紹介します。

冬野菜には身体を温めてくれる効果があります。特にれんこんは、のどの粘膜などを保護してくれるため、咳止めとして食されてきました。また、にらはネギの仲間で免疫力アップしてくれます。

もうすぐ、12 月。冬野菜を食べて、病気に負けない体を作りましょうね。