保育所のおすすめメニュー（おやつ）

小松菜団子

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
白玉粉	３０ｇ	**①小松菜を茹でます。** 小松菜を茹でて、みじん切りにします。 **②白玉粉を練ります。** 小松菜と上新粉に水と①の小松菜を入れ、耳たぶくらいの固さに練ります。 ※加える水は一人１０ｇ程度ですが、小松菜を茹でた後の水切り具合にもよるので、少しずつ固さを見ながら加えてください。 **③団子を丸め、茹でます。** ②を 10 円玉くらいの平たい団子にして茹でます。 ボウルに水を入れた中に、茹でた団子を入れ冷まします。 **④団子にきな粉砂糖をまぶします。** 冷めて水を切った団子に、きな粉、砂糖、塩を合わせたものをまぶします。
上新粉（米粉）	３０ｇ	
小松菜	約 1/3 束 （３０ｇ）	
きな粉	小さじ2強 （９ｇ）	
砂糖	大さじ1 （１０ｇ）	
塩	ひとつまみ	

（子ども１人分：エネルギー101ｋcal・たんぱく質 2.7ｇ・脂質 1.2ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 26mｇ・塩分 0.1ｇ）

【12 月の食育の日おやつ（アレルギー対応）～小松菜団子】

子育て支援課です。

毎月 19 日は「食育の日」として、地産地消や郷土料理を意識したメニューを取り入れています。

12 月は「魚の照り焼き」「ブロッコリーのおかか和え」「茶碗蒸し」「柿」そしておやつには「小松菜団子」今の季節に美味しい、旬の食材満載メニューです。

その中でも、今回は、宮内保育所から「小松菜団子」を紹介します。

白玉団子の中に、茹でた小松菜のみじん切りが入っている、ヘルシーそして食物アレルギー（卵・乳・小麦）対応おやつです。

小松菜は価格が安定していて、クセが少ない葉野菜なので、保育所給食では使いやすい野菜です。

その上、栄養面でも子どもたちにメリットが大きく、成長期に必要なカルシウムや鉄分も含まれます。もちろん食物繊維も豊富ですし、白玉団子に混ぜ込むことで噛む力もつきます。

葉野菜は噛みにくいことや苦みを感じることが原因で、苦手な子が多いのですが、きな粉をまぶした小松菜団子なら、食べられるかな？ぜひ、ご家庭でもトライしてみてくださいね！