

11月 食育だより

乳幼児食

★うす味を心がけましょう！

子どものおよそ3割が味覚を正しく認識できない！

東京医科歯科大学の研究グループが出した論文によると、塩味と苦味の区別ができなかったり、酸味がわからなかったりする子どもが3割いるという研究結果がありました。味覚は聴覚や触覚と同じく「感覚」です。味覚を育てるためには、感覚に敏感になることが大切です。

基本はうす味

味の濃い食品は味蕾の働きを低下させるという問題があります。噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと人は味覚に集中できないといわれています。



そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。

給食室では毎日塩分計で測って給食を作っています。塩分計は、量販店などで購入することが出来ます。一度ご家庭でも塩分を測ってみたいいかがでしょうか？

望ましい塩分濃度

	塩分濃度	
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%
幼児期	0.6~0.7%	大人の味噌汁を少し薄めた程度
大人	0.8~0.9%	大人もこれ以上は濃くならないように！
外食	1.1~1.2%	汁物は水やお湯で少し薄める意識をもって！

ちーこ先生のSDGsレシピ

ごぼう1本使い切る！作り置き料理2種
「ゴマごぼう」「ツナごぼう」



osaka food style
★★★★★

野菜の値段は年末年始が近づくと高騰します。ごぼうは2本1袋で売られていることが多いので、1本使って、残りの使い方に悩む方もおられるのではないのでしょうか。今回は旬のごぼう1本を使い切れる料理を2品ご紹介します。冷蔵庫で3日以内に食べ切ってください。

■作り方■

☆ごぼうの下ごしらえ☆

ごぼうに流水を当てながら、タワシで全面を優しくこすり洗います。4cmの長さに切って、縦4等分にする。切ったらすぐに酢水にさらす。

～ゴマごぼう～

- 1.ごぼうの水気を切り、鍋に入れる。かぶるくらいの水を注ぎ、蓋をして強火にかける。沸騰したら5～6分ほど柔らかくなるまでゆでる。

※電子レンジを使う場合は、耐熱容器に切ったごぼうと水100ccを入れ、ラップをかぶせて600wで3～4分加熱する。

- 2.ごぼうをザルにあげ、水気を切る。(ごぼうは水を吸いやすいので、「しっかり」水気を切ろう)ボウルにaとともに入れ、菜箸で混ぜ合わせ、すりゴマも加え、さらに混ぜる。



～ツナごぼう～

- 1.鍋に昆布、水気を切ったごぼう、ツナを缶汁ごと、bを入れ、フタをして弱めの中火で6分煮込む。
- 2.フタをあげ、菜箸で水気がほぼなくなるまで混ぜながら煮る。ボウルに移し、オリーブ油を加えて混ぜる。



材料(作りやすい分量)



～ゴマごぼう～

ごぼう 1本(100g)
a(薄口しょうゆ・砂糖・みりん 各大さじ1/2)
すりゴマ(黒でも白でも) 15g

～ツナごぼう～

ごぼう 1本(100g)
ツナ水煮缶(食塩不使用) 小1缶(70g)
オリーブ油 大さじ1
昆布 2g
b(薄口しょうゆ・砂糖 各大さじ1/2
水 50cc)



食育だより

離乳食

… 塩分について …

赤ちゃんの食事で気を付けなければならない「塩分」。食塩から得られるナトリウムは人間の体に欠かせない栄養の一つ。赤ちゃんは水分を調節する働きが未熟です。一度に大量に摂取した場合、中毒になりやすいといわれています。

日本中毒情報センターのホームページによると、体重10キロ前後の1歳児だと小さじ1杯程度（5～6g）の食塩で**中毒症状が現れるとされています**。

月齢	0～5か月	6～8か月	9～11か月	1～2歳	成人男性	成人女性
食塩相当量 (g/日)	0.3	1.5	1.5	3.0未満	7.5未満	6.5未満

食塩摂取の基準(日本人の食事摂取基準2020より)

母乳・ミルクにも塩分が含まれています。また、食パンやうどん、チーズなどの食品にも塩分が含まれています。

味付けを開始するのは、離乳食で調味料を使用するようになる9～11か月ごろから、ほんのすこし風味をつける程度のうす味にしましょう。



食材に含まれる塩分量



大人が美味しいと感じる塩分濃度は0.8～0.9%とされています。大人と同じ味付けのものを赤ちゃんに与えると、かなりの食塩を摂取してしまいます。大人の食事を取り分けて与えるのも、よく考えなければいけません。赤ちゃんには素材の味を基本に調理しましょう。



… 塩分の落とし方について …

離乳食でそうめんやうどんを使うときは、塩分が多い為、やわらかくゆでた後よく水にさらして塩分を抜くようにしましょう。おかゆと同じく、冷凍もできます。

やわらかく、栄養価の高いしらす干しを使うときは、少量の場合は茶こしで熱湯をまわしかけて、量が多い場合は容器に入れて熱湯を注ぎ、しばらく置いて塩分を抜きましょう。

また、調味料を使わなくても、煮干しやかつお節、昆布で取った出汁を使うこともお勧めです。出汁の味が効いていると塩分少なめでもおいしく食べてくれます。野菜を煮込んだ野菜スープ出汁もお勧めです。

こちらも冷凍保存できます。



赤ちゃんの腎臓機能は未熟なので、摂りすぎた塩分を上手に排泄することが出来ません。塩分の多い味に慣れてしまうと、濃い味を好むようになり、生活習慣病の発症リスクが増加してしまいます。



うどんの冷凍保存方法

1. 1cmほどに小さく切った麺を柔らかく、くたくたになるまで下茹でする。
2. ざるにあげ、お湯で塩抜きする。
3. 1食分ずつ小分けにし、ラップで包んだ後に保冷用バックに入れて冷凍庫で保存する。

製氷皿を使ったり、小分け用パックを使うのも便利です。使うときはレンジで解凍したり、鍋で温めなおすなど、必ず加熱してください。

出来るだけ早めに使い切ってください。

2022年11月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	火	ごはん	牛乳	鬼まんじゅう	エネルギー 422kcal	たら	土生姜,青菜	米	出汁,こいくちしょうゆ,酒,本みりん	牛乳
		白身魚の煮付け		牛乳	たんぱく質 17.4g					
		ブロッコリーのおかか和え				糸かつお	ブロッコリー,人参	きび砂糖	うすくちしょうゆ	ベーキングパウダー,水
		味噌汁				味噌	たまねぎ,青ねぎ	麩	うすくちしょうゆ	牛乳
2	水	ごはん	牛乳	五平もち	エネルギー 490kcal	鶏肉	グリーンアスパラ	米	こいくちしょうゆ,塩	牛乳
		鶏肉のマーレード焼き		お茶	たんぱく質 15.7g					
		グリーンサラダ				カットベーコン	キャベツ,きゅうり,パプリカ	マヨドレ	塩	キャノーラ油
		ミネストローネ					しめじ,たまねぎ,トマト缶,パセリ	じゃがいも,キャノーラ油	ブイヨン,塩,水	お茶
4	金	三色そぼろ丼	牛乳	豆腐ドーナツ	エネルギー 599kcal	卵,鶏肉	いんげん	米,きび砂糖,きび砂糖,キャノーラ油	塩	牛乳
				牛乳	たんぱく質 20.3g					
		人参しりしり				ツナ缶	人参,コーン	キャノーラ油	酒,うすくちしょうゆ,塩	ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖
		味噌汁				味噌	小松菜,大根		出汁	牛乳
7	月	カレーライス	牛乳	バナナヨーグルト	エネルギー 559kcal	豚肉	人参,たまねぎ,レーズン	米,アマランサス,じゃがいも	水	牛乳
		スバゲティサラダ		ソフトおせんべい	たんぱく質 14.6g					
		パイン缶		お茶			キャベツ,きゅうり,人参,コーン	スバゲティ,マヨネーズ	塩	鉄分入りソフトおせんべい
							パイン缶		お茶	
8	火	ごはん	牛乳	ぎょうざの皮のピザ	エネルギー 546kcal	豆腐,豚ミンチ,大豆,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ,土生姜	米	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ,酒	牛乳
		麻婆豆腐		牛乳	たんぱく質 21.8g					
		大学芋				わかめ	えのき	黒ごま	こいくちしょうゆ	たまねぎ,ウインナー,コーン,ピーマン
		スープ							うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水	チーズ
9	水	ごはん	牛乳	プリン	エネルギー 407kcal	マス	青ねぎ,ブロッコリー,人参	米	酒,こいくちしょうゆ	牛乳
		マスのねぎマヨ焼き		食べる煮干し	たんぱく質 19g					
		南瓜煮		お茶			南瓜	きび砂糖	うすくちしょうゆ	食べる煮干し
		味噌汁				味噌	たまねぎ,小松菜		出汁,うすくちしょうゆ	お茶
10	木	ごはん	牛乳	りんごトースト	エネルギー 514kcal	豚肉	たまねぎ,キャベツ,にら,人参,土生姜	米	こいくちしょうゆ,酒	牛乳
		豚肉の生姜炒め		牛乳	たんぱく質 22.4g					
		ひじき納豆				ひじき,納豆	青ねぎ	白ごま,ごま油	本みりん,こいくちしょうゆ	牛乳
		味噌汁				わかめ,味噌	もやし		出汁	
11	金	五目焼きめし	牛乳	焼きそば	エネルギー 481kcal	ウインナー,ひじき	コーン,たまねぎ,人参,ピーマン	米,キャノーラ油	ブイヨン,うすくちしょうゆ	牛乳
		花野菜サラダ		お茶	たんぱく質 15.7g					
		チーズ				チーズ	しめじ,小松菜		塩	とんかつソース,キャノーラ油,糸かつお
		スープ							鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩,水	青のり粉
14	月	ごはん	牛乳	ポップコーン	エネルギー 451kcal	サバ,赤みそ	土生姜,いんげん	米	水,本みりん	牛乳
		さばの味噌煮		牛乳	たんぱく質 17.9g					
		キャベツのゆかり和え					キャベツ,人参,ゆかり	きび砂糖	うすくちしょうゆ	牛乳
		すまし汁				豆腐	えのき,青ねぎ	片栗粉	米酢,うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ,塩,出汁,水

2022年11月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
15	火	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 味噌汁	牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.4g	鶏肉 昆布 わかめ、味噌	ゆかり 土生姜、にんにく、ほうれん草、人参 大根、人参、いんげん、パプリカ	米 片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖 麩	酒、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、豆乳、水、レーズン 牛乳
16	水	☆お弁当日☆	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 172kcal 蛋白質 7.9g					牛乳 マカロニ、きな粉、きび砂糖、塩 牛乳
17	木	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ	牛乳	ふりかけおにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 483kcal 蛋白質 20g	鶏肉、刻みのり	たまねぎ、えのき、まいたけ、しめじ、人参 ブロッコリー、人参、コーン 小松菜、もやし	スパゲティ、キャノーラ油、バター、きび砂糖 マヨドレ	塩、ブイヨン、こいくちしょうゆ、塩 塩 ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 米、鉄入りふりかけ、鯉 食べる煮干し お茶
18	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト ソフトおせんべい 牛乳	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.5g	豚肉	たまねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、もやし、人参 青ねぎ	米 じゃがいも、こんにやく、キャノーラ油 きび砂糖 白ごま、きび砂糖 さつま芋	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ 本みりん、酒、出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
21	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ 味噌汁	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.3g	鶏肉	ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参、コーン キャベツ	米 きび砂糖 マヨドレ、きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん 塩 米酢、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 クラッカー、いちごジャム 牛乳
22	火	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁	牛乳	スイートポテト 牛乳	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.1g	豚肉 納豆 味噌	たまねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参 はくさい、青ねぎ	米 きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖 麩	こいくちしょうゆ、酒、カレー粉、塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋、きび砂糖、バター、牛乳 牛乳

★11/24は「和食の日」 お出汁をきかせた和食のメニューを提供します

24	木	麦ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 すまし汁	牛乳	りんごのケーキ 牛乳	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.7g	ホキ 高野豆腐	キャベツ 人参、いんげん ほうれん草、たまねぎ	米、押麦 白ごま、黒ごま きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん うすくちしょうゆ 出汁、塩、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ、塩	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、豆乳、りんご きび砂糖 牛乳
25	金	ごはん 和風煮込みハンバーグ 柿なます 味噌汁	牛乳	じゃがもち 牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.1g	合挽ミンチ、大豆 わかめ、味噌	たまねぎ、たまねぎ、しめじ、人参、グリーンピース 大根、柿、きゅうり 南瓜	米 片栗粉、パン粉、片栗粉 きび砂糖	塩、こいくちしょうゆ 本みりん、出汁、水 米酢、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも、片栗粉、チーズ キャノーラ油、きび砂糖 こいくちしょうゆ、水、片栗粉 牛乳
28	月	アマランサスごはん さばの塩焼き ひじきサラダ 味噌汁	牛乳	きな粉トースト 牛乳	エネルギー 522kcal 蛋白質 21.4g	サバ ひじき 味噌	いんげん きゅうり、人参、コーン 小松菜	米、アマランサス マヨドレ、白ごま、きび砂糖 麩	うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、米酢 出汁	牛乳 食パン、キャノーラ油、きび砂糖、きな粉 牛乳
29	火	ごはん 柳川風煮 ブロッコリーのごま味噌和え すまし汁	牛乳	麩のラスク 柿 牛乳	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.2g	豚肉、卵 味噌 豆腐、わかめ	ごぼう、たまねぎ、人参、青ねぎ ブロッコリー、人参	米 キャノーラ油、きび砂糖 白ごま、きび砂糖	出汁、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、本みりん、酒 本みりん 出汁、うすくちしょうゆ、塩	牛乳 麩、キャノーラ油、きび砂糖 柿 牛乳
30	水	ごはん 鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト スープ	牛乳	ビスコ 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 22g	鶏肉、チーズ カットベーコン	たまねぎ、コーン、パセリ、キャベツ、コーン たまねぎ、パセリ 青菜、もやし	米 小麦粉、キャノーラ油、キャノーラ油 じゃがいも、キャノーラ油	ケチャップ、塩 塩 ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 ビスコ 食べる煮干し 牛乳

*赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年11月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名	使っている主な材料			
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 青菜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら	青菜 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
2	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 アスパラのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	グリーンアスパラ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
4	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	豆腐	人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
7	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	きゅうり 人参	米	出汁 出汁 出汁
8	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	南瓜 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
9	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	たら	南瓜 ブロッコリー	米	出汁 出汁 出汁
10	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 小松菜のやわらか煮	かれい	キャベツ 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
11	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 カリフラワーのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	カリフラワー 人参	米	出汁 出汁 出汁
14	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	キャベツ 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
15	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 大根	米	出汁 出汁 出汁
16	水	☆お弁当日☆				
17	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	豆腐	きゅうり 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
18	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	ホキ	人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
21	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 キャベツのやわらか煮	たら	ブロッコリー キャベツ	米	出汁 出汁 出汁
22	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	小松菜 人参	米	出汁 出汁 出汁
24	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	ホキ	ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
25	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	人参 大根	米	出汁 出汁 出汁
28	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	きゅうり 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
29	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
30	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 青菜のやわらか煮	豆腐	青菜	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年11月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	たら	青菜 ブロッコリー、人参 たまねぎ	米 麩	出汁 出汁 出汁	さつま芋
2	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	グリーンアスパラ キャベツ、きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、ブロッコリー
4	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	いんげん 人参、コーン 小松菜、大根	米	出汁 出汁 出汁	りんご、水
7	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 春雨のやわらか煮 スープ	ヨーグルト	ホキ	たまねぎ きゅうり 人参	米 じゃがいも 春雨	出汁 出汁 出汁	ヨーグルト
8	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	コーン粥	豆腐	たまねぎ ブロッコリー、人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	米、コーン
9	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	たら	ブロッコリー 南瓜、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	りんご、水
10	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	パン粥	かれい	キャベツ、たまねぎ 人参、たまねぎ 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
11	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	さつま芋茶巾	豆腐	きゅうり、人参 ブロッコリー、カリフラワー 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	さつま芋
14	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	豆乳粥	たら	いんげん キャベツ、人参 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	米、豆乳
15	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	にゅうめん	豆腐	ほうれん草 人参、いんげん 大根	米	出汁 出汁 出汁	そうめん、人参、出汁
16	水	☆お弁当日☆	きな粉マカロニ					マカロニ、きな粉
17	木	スバゲティ煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	人参粥	豆腐	たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、人参 小松菜	スバゲティ	出汁 出汁 出汁	米、人参
18	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	ホキ	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参	米 さつま芋	出汁 出汁 出汁	アンパンマンベビーせんべい
21	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	たら	ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
22	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	さつま芋粥	豆腐	たまねぎ、人参 小松菜、人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	米、さつま芋
24	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	ホキ 高野豆腐	キャベツ いんげん、人参 ほうれん草、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	りんご、水
25	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 大根のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	人参 大根、きゅうり 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
28	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	いんげん きゅうり、人参、コーン 小松菜	米 麩	出汁 出汁 出汁	食パン、水
29	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	麩のあべかわ	豆腐	たまねぎ、人参 ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁	麩、水、きな粉
30	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	コーン粥	豆腐	キャベツ たまねぎ 青菜	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	米、コーン

*赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年11月ランチメニュー～後期～

なないう保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	火	全粥 白身魚の煮付け ブロッコリー煮 味噌汁	さつま芋スティック	たら 味噌	青菜 ブロッコリー、人参 たまねぎ	米 麩	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	さつま芋
2	水	全粥 鶏肉煮 キャベツの煮浸し スープ	味噌雑炊	鶏肉	グリーンアスパラ、しめじ キャベツ、きゅうり、パプリカ たまねぎ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、ブロッコリー、赤みそ、出汁
4	金	そばろ雑炊 人参煮 味噌汁	りんごのコンポート	鶏肉 味噌	いんげん 人参、コーン 小松菜、大根	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	りんご、水、きび砂糖
7	月	全粥 豚肉とじゃが芋煮 春雨煮 スープ	ヨーグルト	豚肉	たまねぎ きゅうり 人参	米 じゃがいも 春雨	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	ヨーグルト、きび砂糖
8	火	全粥 麻婆豆腐 ブロッコリー煮 スープ	コーン粥	豆腐、豚ミンチ、赤みそ	たまねぎ ブロッコリー、人参 南瓜	米 片栗粉	出汁、うすくちしょうゆ、水 うすくちしょうゆ、出汁 うすくちしょうゆ、出汁	米、コーン
9	水	全粥 白身魚の煮付け 南瓜煮 味噌汁	りんごのコンポート	たら 味噌	ブロッコリー 南瓜、人参 たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	りんご、水、きび砂糖
10	木	全粥 豚肉と野菜煮 ひじき煮 味噌汁	食パン	豚肉 ひじき わかめ、味噌	キャベツ、たまねぎ 人参 小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
11	金	全粥 鶏肉煮 花野菜煮 スープ	さつま芋茶巾	ささみ	きゅうり、人参 ブロッコリー、カリフラワー しめじ、小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	さつま芋
14	月	全粥 白身魚の味噌煮 キャベツ煮 すまし汁	豆乳粥	たら、赤みそ	いんげん キャベツ、人参 南瓜	米	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、豆乳
15	火	全粥 鶏肉煮 野菜煮 味噌汁	にゅうめん	鶏肉 わかめ、味噌	ほうれん草 人参、いんげん、パプリカ 大根	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	そうめん、人参、うすくちしょうゆ、出汁
16	水	☆お弁当日☆	きな粉マカロニ					マカロニ、きな粉、きび砂糖
17	木	スパゲティ煮 ブロッコリー煮 スープ	人参粥	鶏肉	たまねぎ、しめじ ブロッコリー、きゅうり、人参 小松菜	スパゲティ	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
18	金	全粥 豚肉と野菜煮 ほうれん草の煮物 味噌汁	アンパンマンせんべい	豚肉 味噌	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参	米 さつま芋	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	アンパンマンベビーせんべい
21	月	全粥 鶏肉煮 切干大根煮 味噌汁	じゃが芋スティック	鶏肉 味噌	ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参 キャベツ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも
22	火	全粥 豚肉と野菜煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	さつま芋粥	豚肉 味噌	たまねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参 はくさい	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、さつま芋
24	木	全粥 白身魚の煮付け 高野豆腐煮 すまし汁	りんごのコンポート	ホキ 高野豆腐	キャベツ いんげん、人参 ほうれん草、たまねぎ	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	りんご、水、きび砂糖
25	金	全粥 野菜のそばろ煮 大根煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	合挽ミンチ わかめ、味噌	たまねぎ、しめじ 大根、きゅうり 南瓜	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも
28	月	全粥 白身魚の煮付け ひじき煮 味噌汁	食パン	たら ひじき 味噌	いんげん きゅうり、人参、コーン 小松菜	米 麩	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
29	火	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 すまし汁	麩のあべかわ	豚肉 豆腐	たまねぎ、人参 ブロッコリー	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	麩、水、きな粉、きび砂糖
30	水	全粥 鶏肉煮 じゃが芋煮 スープ	コーン粥	鶏肉	キャベツ たまねぎ 青菜	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、コーン

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年11月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	火	軟飯 白身魚の煮付け	牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 386kcal 蛋白質 16.7g	たら	青菜	米 きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ,酒 本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋,小麦粉,きび砂糖 ベーキングパウダー,水 牛乳
		ブロッコリーのおかか和え 味噌汁				糸かつお 味噌	ブロッコリー,人参 たまねぎ,青ねぎ	きび砂糖 麩		
2	水	軟飯 鶏肉のマーレド'焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳	五平もち お茶	エネルギー 454kcal 蛋白質 15g	鶏肉 カットベーコン	グリーンアスパラ キャベツ,きゅうり,パプリカ しめじ,たまねぎ,トマト缶,パセリ	米 マーレド' マヨドレ じゃがいも,キャノーラ油	こいくちしょうゆ,塩 塩 ブイオン,塩,水	牛乳 米,もち米,赤みそ,きび砂糖,白ごま,水 キャノーラ油 お茶
		三色そぼろ丼 人参しりしり 味噌汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.7g	卵,鶏肉 ツナ缶 味噌	いんげん 人参,コーン 小松菜,大根	米,きび砂糖,きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油	塩 うすくちしょうゆ,酒 うすくちしょうゆ 酒,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 小麦粉,豆腐,水,きび砂糖 ベーキングパウダー,キャノーラ油,きび砂糖 牛乳
7	月	カレーライス スパゲティサラダ パン缶	牛乳	バナナヨーグルト アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 497kcal 蛋白質 13.6g	豚肉	人参,たまねぎ,レーズン キャベツ,きゅうり,人参,コーン パン缶	米,アマランサス,じゃがいも,キャノーラ油 スパゲティ,マヨネーズ	カレーの王子様 顆粒,水 塩	牛乳 ヨーグルト,きび砂糖,バナナ アンパンマンビーゼンべい お茶
		軟飯 麻婆豆腐 大学芋 スープ	牛乳	ぎょうざの皮のピザ 牛乳	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.1g	豆腐,豚ミンチ,大豆,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ えのき	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 さつま芋,キャノーラ油,きび砂糖 黒ごま	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ 酒,水 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩,水	牛乳)ギョウザ皮,ケチャップ たまねぎ,ウインナー,コーン,ピーマン チーズ 牛乳
9	水	軟飯 マスのねぎマヨ焼き 南瓜煮 味噌汁	牛乳	プリン 食べる煮干し お茶	エネルギー 371kcal 蛋白質 18.3g	マス 味噌	青ねぎ,ブロッコリー,人参 南瓜 たまねぎ,小松菜	米 マヨドレ きび砂糖	酒,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 プリンの煮,牛乳 食べる煮干し お茶
		軟飯 豚肉の炒め物 ひじき納豆 味噌汁	牛乳	りんごトースト 牛乳	エネルギー 478kcal 蛋白質 21.7g	豚肉 ひじき,納豆 わかめ,味噌	たまねぎ,キャベツ,にら,人参 青ねぎ もやし	米 きび砂糖,キャノーラ油 白ごま,ごま油	・こいくちしょうゆ,酒 本みりん,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン,りんご,バター,きび砂糖 牛乳
11	金	五目焼きめし 花野菜サラダ チーズ スープ	牛乳	焼きそば お茶	エネルギー 481kcal 蛋白質 15.7g	ウインナー,ひじき チーズ	コーン,たまねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,カリフラワー,人参 しめじ,小松菜	米,キャノーラ油 マヨドレ	ブイオン,うすくちしょうゆ 塩	牛乳 中華そば,豚肉,キャベツ,人参 とんかつソース,キャノーラ油,糸かつお 青のり粉 お茶
		軟飯 さばの味噌煮 キャベツのゆかり和え すまし汁	牛乳	ポップコーン 牛乳	エネルギー 415kcal 蛋白質 17.2g	サバ,赤みそ 豆腐	いんげん キャベツ,人参,ゆかり えのき,青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 片栗粉	水,本みりん, うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,塩,出汁,水	牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 牛乳

2022年11月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
15	火	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え 味噌汁	牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.6g	鶏肉 昆布 わかめ,味噌	ゆかり ほうれん草,人参 大根,人参,いんげん,パプリカ	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 麩	酒,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,水,レーズン 牛乳
16	水	☆お弁当日☆	牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 172kcal 蛋白質 7.8g					牛乳 マカロニ,きな粉,きび砂糖,塩 牛乳
17	木	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ	牛乳	ふりかけおにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 464kcal 蛋白質 19.3g	鶏肉,刻みのり	たまねぎ,えのき,まいたけ,しめじ,人参 ブロッコリー,人参,コーン 小松菜,もやし	スパゲティ,キャノーラ油,バター,きび砂糖 マヨドレ	塩,フイヨン,こいくちしょうゆ,塩 塩 フイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 米,鉄入りふりかけ 食べる煮干し お茶
18	金	軟飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 489kcal 蛋白質 18.8g	豚肉 うすあげ,味噌	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,もやし,人参 青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま,きび砂糖 さつま芋	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト アンパンマンビーゼンべい 牛乳
21	月	軟飯 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ 味噌汁	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 487kcal 蛋白質 17.6g	鶏肉 うすあげ,わかめ,味噌	ブロッコリー 切干大根,きゅうり,人参,コーン キャベツ	米 きび砂糖 マヨドレ,きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん 塩 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
22	火	軟飯 豚肉の炒め物 小松菜の納豆和え 味噌汁	牛乳	スイートポテト 牛乳	エネルギー 457kcal 蛋白質 18.4g	豚肉 納豆 味噌	たまねぎ,人参,ピーマン 小松菜,人参 はくさい,青ねぎ	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖 麩	こいくちしょうゆ,酒,塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 さつま芋,きび砂糖,バター,牛乳 牛乳

★11/24は「和食の日」 お出汁をきかせた和食のメニューを提供します

24	木	麦ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 すまし汁	牛乳	りんごのケーキ 牛乳	エネルギー 458kcal 蛋白質 19.1g	ホキ 高野豆腐	キャベツ 人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ	米,押麦 白ごま,黒ごま きび砂糖	こいくちしょうゆ,本みりん うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,りんご きび砂糖 牛乳
25	金	軟飯 和風煮込みハンバーグ 柿なます 味噌汁	牛乳	じゃがもち 牛乳	エネルギー 526kcal 蛋白質 19.4g	合挽ミンチ,大豆 わかめ,味噌	たまねぎ,たまねぎ,しめじ,人参,グリーンピース 大根,柿,きゅうり 南瓜	米 片栗粉,パン粉,片栗粉 きび砂糖	塩,こいくちしょうゆ 本みりん,出汁,水 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 じゃがいも,片栗粉,チーズ キャノーラ油,きび砂糖 こいくちしょうゆ,水,片栗粉 牛乳
28	月	アマランサスごはん さばの塩焼き ひじきサラダ 味噌汁	牛乳	きな粉トースト 牛乳	エネルギー 486kcal 蛋白質 20.9g	サバ ひじき 味噌	いんげん きゅうり,人参,コーン 小松菜	米,アマランサス マヨドレ,白ごま,きび砂糖 麩	うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,米酢 出汁	牛乳 食パン,キャノーラ油,きび砂糖,きな粉 牛乳
29	火	軟飯 柳川風煮 ブロッコリーのごま味噌和え すまし汁	牛乳	麩のラスク 柿 牛乳	エネルギー 472kcal 蛋白質 20.5g	豚肉,卵 味噌 豆腐,わかめ	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー,人参	米 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま,きび砂糖	出汁,こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ,本みりん,酒 本みりん 出汁,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 麩,キャノーラ油,きび砂糖 柿 牛乳
30	水	軟飯 鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト スープ	牛乳	ビスコ 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.3g	鶏肉,チーズ カットベーコン	たまねぎ,コーン,パセリ,キャベツ,コーン たまねぎ,パセリ 青菜,もやし	米 小麦粉,キャノーラ油,キャノーラ油 じゃがいも,キャノーラ油	ケチャップ,塩 塩 フイヨン,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 ビスコ 食べる煮干し 牛乳

★茶ほからだをつくる食品・緑ほからだの調子をととのえる食品・黄ほからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。



田んぼの大切さ



田んぼや畑はお米や野菜を作るだけって思いませんか!?



洪水や土砂崩れなどの災害を防ぐ!

→田んぼや畑は水をたくさんためることができます。

作物の手入れをすることで地面のひび割れなどの異常も発見!



地下水を作ってくれる!

→雨でたまった水はゆっくり土の中にしみ込んで地下水になります!

地下水は飲み水や生活に必要な大切なお水♪

他にも・・・

わたしたちカエルや、鳥さん、虫さん、
たくさんの生き物たちのすみかになっているよ!



楽しいお祭りや、ずっと昔のいろんな文化を
ぼくたちに教えてくれるんだ!



大切な田んぼや畑、農村を未来に残していくため・・・

まずは美味しい新米を食べて農家さんを応援しませんか?

ご紹介

がいじゅうステップSDGs大作戦



第13話『森にはどうぶつがいっぱい!』

住む森がなくなって消えてしまった

どうぶつがたくさんいる。どうぶつたちの森、まろうよ!



©TPC ©KSW がいじゅうステップSDGs大作戦
(<https://sdgs.kaijustep.com/>)

動画はコチラから↑

詳しくはこちらを見てね♪/
田畑は作物を作るだけじゃない

出典: 農林水産省 省公式Webマガジン「aff(あふ)」

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1907/spe2_01.html



uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。



給食だより



No. 8

栗東市役所子ども青少年局 幼児保育課

日が暮れるのも一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。気温が下がると風邪をひいたり、体調をくずしやすくなります。十分な睡眠とバランスのいい食事を心がけ、健康に過ごしましょう。

子どもの咀嚼をはぐくむために

食事をよく噛んで食べると、唾液がたくさん出ますね。この唾液には、いろいろなはたらきがあります。

唾液のはたらき

①消化を助ける

唾液は食べ物を噛むことで分泌が促され、味を感じやすしたり、飲み込みやすくし、食べ物の消化を助けます。



②歯をきれいにする

唾液には口の中の汚れを洗い流すはたらきがあり、歯をきれいにします。



③虫歯を予防する

唾液が歯の再石灰化をはかることによって、虫歯を防ぎます。



④病気を予防する

唾液は、口から入る細菌の増殖を防ぎ、病気を予防します。



たくさん唾液を出すためには、1口で15~30回を目安によく噛んで食べましょう。家庭での食事の時にも、噛むことの大切さを話題にしてみてくださいね。



噛む力を育てる食事のポイント

★食事の時間はゆったいと

時間に追われると、つい早食いになり、噛む回数も少なくなります。ゆっくり味わいながら食べましょう。

★噛みごたえのある食材を選びましょう

きのこ類、れんこん、ごぼうなどの根菜類、りんごや柿などの果物類は、よく噛むことが必要な食材です。



★うす味にしましょう

よく味わうために、噛む回数が増えます。生活習慣病の予防にもつながります。

★噛みやすい大きさに切りましょう

小さく切りすぎると、噛まずに丸飲みの原因になります。噛める柔らかさに煮て大きめに切り、一口量をかじり取る経験は、一口量を覚えて噛む力をはぐくむのに役立ちます。

日本の食文化について



11月24日は「和食の日」です。日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。和食文化の良さを知り、日々の食生活に取り入れ、受け継いでいきましょう。

和食の4つの特徴

- 新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重
- 栄養バランスに優れた健康的な食事
- 自然や季節の移ろいを表現した盛り付け
- 年中行事との密接な関わり

「だし」について

昆布やかつお節などからとった「だし」は、和食の味の基本となります。「だし」はうま味が豊富で、減塩にも役立ちます。だしのうま味を生かして、食材そのものの味を美味しく味わいましょう。



かみかみレシピ



【ひじきとれんこんのサラダ】

〈材料〉4人分

ひじき(乾)	5g
れんこん	1節(250g)
にんじん	30g
コーン(冷凍)	30g
枝豆(冷凍)	30g
マヨネーズ	大さじ2
食塩	少々

〈作り方〉

- ①ひじきは水に浸して戻す。
- ②れんこんは皮をおき、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらしざるにあげる。
- ③にんじんは皮をおき、2mm幅の千切りにする。
- ④①、②、③、コーン、枝豆を茹で、ざるに取って冷ます。
- ⑤④をマヨネーズ、食塩で味付けする。

【ごぼうの唐揚げ】

〈材料〉4人分

ごぼう	200g(1本)
片栗粉	大さじ1
サラダ油(揚げ油)	適量
うすくちしょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
※ 料理酒	大さじ2
白ごま	適量

〈作り方〉

- ①ごぼうはよく洗い、1cm幅の斜め切りにし、水にさらしざるにあげる。
- ②※印の材料を合わせて煮立てる。
- ③①に片栗粉をまぶし、160℃の油で5分程度きつね色になるまで揚げる。
- ④③に②をからめる。



給食メニュー紹介



【のっぺい汁】

〈材料〉4人分

鶏むね肉	20g
おろししょうが	2g
サラダ油	小さじ1
だいこん	80g
にんじん	20g
さといも	40g
みつば	8g
うすくちしょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
だし	600cc

〈作り方〉

- ①だいこん、にんじんは皮をおき、5mm幅のいちょう切りにする。さといもは皮をおき、1/8に切る。みつばは1cm長さに切る。鶏むね肉は2cm角に切る。さといも、みつばは茹でる。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏むね肉、おろししょうがを炒める。鶏むね肉の色が変わったら、①のだいこんとにんじん、さといもを入れて軽く炒め、だしを入れる。
- ③火が通ったら、うすくちしょうゆを加え味を整える。ひと煮たちしたら、分量の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、①のみつばをちらす。

【赤こんにゃくの甘辛煮】

〈材料〉4人分

赤こんにゃく角切り	150g
さつま揚げ	50g
だし	100cc
砂糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
本みりん	小さじ1

〈作り方〉

- ①赤こんにゃくはざっと熱湯で茹でる。
- ②さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし、①、②、調味料を入れ煮立てる。
- ④全体に火が通ったら、火を止める。