

# 栄養士だより



栄養士だより第4号 令和8年2月発行

宮城県済生会みやぎ乳児院

新年、あけましておめでとうございます。

まだまだ寒い日が続いますが、今年も子どもたちの健やかな成長のために、体調に配慮しながら心を込めて給食を作っていますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

栄養士 安倍

## お部屋の様子～クリスマス行事食～

昨年の12月にクリスマスバイキングを開催しました。いろいろな種類のパンや唐揚げ、ミニケーキなど、子どもたちが大好きな料理をメインに作りました。  
食べる楽しさを知ることも食育のひとつとして大切にしたいものです 😊



## ☆人気の献立レシピ☆

今月の献立の中から子どもたちに人気のある料理のレシピを掲載します。

日々のごはん作りの参考になれば幸いです。

### 和風お好み焼き

ながいもを入れてもっちりと♪♪



#### 【材料（1枚分）】

- ①豚ひき肉・・・20g
- 薄力粉・・・60g
- 水・・・大さじ3
- 溶き卵・・・20g
- ながいも・・・20g（すりおろし）
- キャベツ・・・60g（千切り）
- かつお節・・・ひとつまみ
- サラダ油・・・小さじ1

☆市販の千切りキャベツや、冷凍の

とろろ芋を使うのもおすすめです 😊

<タレ>

しょうゆ・・・4g

砂糖、みりん・・・2gずつ

#### 【作り方】

- ①分量外のサラダ油（少量）で豚ひき肉を炒めます。
- ②ボウルに薄力粉、水、溶き卵、ながいも、キャベツ、かつお節、①のひき肉を入れて混ぜます。
- ③温めたフライパンにサラダ油を入れ、生地を広げて焼きます。焼きあがったら一口サイズに切って皿に盛ります。
- ④タレの材料を耐熱容器に入れ、レンジで10秒程温めます。砂糖が溶けたらお好み焼きに塗って出来上がりです。

#### 調理員さんからひと言♪♪

ひき肉を炒めて粗熱が取れたら、手でポロポロほぐすと生地とよく混ざりますよ 😊