

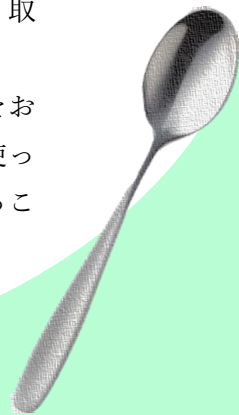


とみやっこキッチン



「とみやっこキッチン」は、富谷市の子どもたちの健康を“食”から支える取り組みを、富谷市と宮城学院女子大学が共同して行う取り組みです。

これから隔週で、食事づくりのヒントや料理のレシピカードをお届けする予定ですので、「こんなレシピが欲しい!」「〇〇を使った料理が知りたい!」などのリクエストを、保育所のとみやっこキッチンポストに入れていただけると嬉しいです♪



使い方～HOW TO USE～

○
① 副菜 豆苗ともやしのささみ和え

② 所要時間：8分
(べったり時間3分)



③ 材料(約4人前)

豆苗	1パック
もやし	1/2袋
鶏ささみ	1本
塩	ひとつまみ(約1g)
しょうゆ	ひとまわし(小さじ1)
ごま油	ひとまわし(小さじ1)

④ 作り方

1. 豆苗は苗から切り離し、食べやすい長さに切り、もやしと軽く水で洗い、耐熱容器に入れる
2. ささみ縦3等分に切って、1に乗せる
3. 具材を入れた耐熱容器にラップをして、電子レンジ600Wで2分半加熱する
4. ささみに火が通ったのを確認したら、ささみを少し冷ましてから手で割く
5. 具材に調味料を合わせて完成

⑤ 栄養価(1人前)

熱量(加り)：38kcal たんぱく質：5.2g 塩分：0.5g

カードの内容(表)

- ① 料理の種類・名前
- ② 所要時間、べったり時間※
※つきっきりでの作業時間
- ③ 材料
- ④ 作り方
- ⑤ 一人分の栄養価
(加り・たんぱく質・塩分)

カードの内容(裏)

調理のコツ・献立のアドバイス・子どもが参加できる場所・アレンジメニューなどを中心に、料理によっては、残った食材の保存方法や地場製品の紹介、時短食材の使用方法、離乳食への展開などを記載していきたいと思えます。

