

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～町立保育園の人気メニュー～

## のい塩ナムル

子ども達に大人気！  
毎回おかわりしたい子が  
続出です！



杉戸町マスコットキャラクター  
すぎびよん



<材料> 4人分

(1人分 27.3kcal 塩分 0.5g)

キャベツ	1/4 個 (約 200g)	刻みのり	2~3g
もやし	1/2 袋 (約 100g)	A { 塩	小さじ 1/3 (約 2g)
にんじん	1/4 本	ごま油	小さじ 1~1と1/2

<作り方>

1. キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。もやしはよく洗い、食べやすい大きさに折る。
2. キャベツ、にんじん、もやしは、それぞれやわらかくなるまで茹でる。
3. 調味料 A をよく混ぜ合わせる。2 の水気をよく絞り、A と刻みのりを加えて和える。

<ポイント>

塩のみのとてもシンプルな味付けですが、ごま油、刻みのりの香りで食べやすく、保育園の人気メニューです。

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～町立保育園の人気メニュー～

## 野菜のカレー風味マリネ



カレー風味がサッパリとして食欲がわきます！



杉戸町マスコットキャラクター  
すぎびよん

＜材料＞ 4人分

(1人分 65.5kcal 塩分 0.7g)

キャベツ	1/4 個 (約 200 g)	A	酢	小さじ2
きゅうり	1 本		砂糖	小さじ1
にんじん	1/4 本		塩	小さじ1/3
ハム	4 枚		カレー粉	少々
			油	大さじ1

＜作り方＞

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。きゅうり、にんじん、ハムは細切りにする。
2. にんじん、キャベツはやわらかくなるまで茹でる。  
※きゅうり、ハムもさっと茹でると食べやすくなる。
3. 調味料 A をよく混ぜ合わせる。2 の水気をよく絞り、A と和える。

＜ポイント＞

- 調味料を和えてから少し置くと味がしみて美味しくなります。
- きゅうり、ハムは茹でなくても良いですが、ハムなどの加工品は茹でることによって添加物や塩分が軽減される効果があります。
- カレー風味のドレッシングなので、野菜が苦手な子でも食べやすくなりオススメです！

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～町立保育園の人気メニュー～

## さつまいもとひじきの煮物



「味がしみていておいしかった！」と子ども達に大好評！



杉戸町マスコットキャラクター  
すぎびよん

＜材料＞ 4人分

(1人分 129kcal 塩分 0.4g)

さつまいも	1本(約300g)	【調味料】砂糖	大さじ1
ひじき(乾燥)	2g	みりん	小さじ1
油揚げ	2枚	しょうゆ	大さじ2～3

### ＜作り方＞

1. さつまいもはよく洗って所々皮をむき、1cm程度の輪切りにして水にさらす。  
※さつまいもが太ければ半月切りにする。
2. ひじき(乾燥)は水につけて戻し、やわらかくなるまでゆでる。
3. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから5mm幅に切る。
4. 鍋にさつまいもを並べ、水をひたひた程度に加え、砂糖を加えて火にかける。
5. 4にひじき、油揚げ、みりん、しょうゆを加え、さつまいもがやわらかくなり、味がしみるまで煮る。

### ＜ポイント＞

- さつまいもはビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特徴があります。ひじきの鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収を良くするので、さつまいもとひじきは相性の良い組み合わせと言えるでしょう！
- 缶詰やレトルトパックのひじきなら、水戻しせず、すぐに使用できるので手軽です。

# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～町立保育園の人気メニュー～

## 青のり風味ポテトサラダ



最後に青のりを加えるので風味が良くなり、子どもだけでなく、大人にもおススメです！



杉戸町マスコットキャラクター  
すぎびよん

<材料> 4人分

(1人分 74.4kcal 塩分 0.4g)

じゃが芋	2個 (約 200g)	A	マヨネーズ	大さじ1と2/3 (20g)
きゅうり	1/2本		砂糖	小さじ1
にんじん	20g		酢	小さじ1/2
サラダちくわ	1本		塩	少々
青のり	適量			

### <作り方>

1. じゃが芋は皮をむき、茹でるか蒸し、マッシャーで軽くつぶしておく(蒸す場合は皮をむかず、蒸しあがってからのほうが簡単にむける)。にんじんはいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
2. きゅうりは輪切りにして塩(分量外)でもみ、水にさらして水気を切っておく。サラダちくわは輪切りにする。
3. 1、2の材料を合わせ、調味料Aで味付けをする。最後に青のりを加え、混ぜ合わせる。

### <ポイント>

- ・いつもはハムを合わせるところを、ちくわにすることで甘みと旨みが増します。