

さむかわ保育園



今月の食材 オクラ

緑黄食野菜の仲間で、カロテンが多く食物繊維も多いので便秘を防いだりします。納豆、長芋のネバネバ仲間と一緒に混ぜるととても美味しいです。ヌルヌル、ネバネバした食べ物には、スタミナ効果があるといわれています。




ぼくぼくレシピ 「オクラ納豆」

《材料 1人分 g》
 オクラ...10
 納豆...7
 人参...3
 しらす...2
 しょうゆ...少々

3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー562(533)・蛋白質22.4(21.0)・脂質18.0(17.5)・食塩1.9(1.7)

《作り方》

- ① オクラはさつと茹でてへたをとり小口切にする
- ② 人参は千切にしさつと茹でる
- ③ しらすはフライパンで軽く炒る
- ④ 納豆は醤油を加えて混ぜ、①～③を合わせて混ぜる

※園ではひじきを加えてますが、きゅうりを加えると食感が楽しめます。




◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。食材の都合で献立を変更する場合があります。