

さんまのかば焼き

材料(子ども4人分)

- さんま……………2尾分
片栗粉……………大さじ2~3
揚げ油……………適量
- しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
みりん……………小さじ1
かつおだし……………大さじ4



千葉市公立保育所・認定こども園の
レシピです



作り方

- ① さんまは3枚におろし、半分に切る。
片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだしを合わせ、煮立て、たれを作る。
- ③ さんまが熱いうちにたれに漬ける。



- 甘辛いたれでご飯がすすみます。
- いわしでも美味しく作れます。

1人分栄養価

- | | | |
|----------------|-------------|-------------|
| ■エネルギー／221kcal | ■たんぱく質／8.4g | ■脂質／15.0g |
| ■炭水化物／11.1g | ■カルシウム／14mg | ■食塩相当量／0.8g |

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね



幼児期は、これからの食生活の基礎がつくられる大切な時期です。日中はいっぱい体を動かして、しっかりお腹を空かせて、おいしく食事が食べられるように生活をとのえましょう。



○「主食・主菜・副菜」を基本にすると、栄養バランスがとれます

主食……からだや脳を動かすエネルギー源。

ごはん、パン、麺など。



主菜……発育に必要なからだをつくるもと。

魚、肉、卵、大豆製品など。



副菜……からだの調子をととのえる。野菜、いも、海藻など。



○食事はおいしく、たのしく♪

色々な食材をつかったり、味つけ・調理法を変えてみたり、彩りよく美味しそうに見える工夫をするなど、たくさん経験して好きな食べ物を増やしましょう。

また、「やりたい」「できた」を大切に、たのしい雰囲気、みんなで食べましょう。

「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)



施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221