

10月 丘の家献立だより Vol.5

令和6年10月
丘の家子どもホーム
栄養士

9月の食事管理記録より、他のお部屋にも参考にさせていただきたい料理をご紹介します。材料は8人分の分量に調整しています。栄養素は1人あたりの数値です。

キンパ(若枝の家)

米	4合	にんじん	1本
ごま油	大さじ1	ごま油	小さじ1
白炒りごま	大さじ2	酒	小さじ1
塩	少々	塩	少々
海苔	8枚		
豚こま肉	400g	カニカマ	10g
ごま油	小さじ2	きゅうり	2本
酒	大さじ2	スライスチーズ	8枚
砂糖	大さじ2	たくあん	200g
しょうゆ	大さじ2		

- ①にんじん、たくあん、きゅうりはそれぞれせん切りにする。
- ②にんじんのナムルを作る。フライパンにごま油を引いて中火に熱し、にんじんを炒める。油がまわったら酒、塩を加えてしんなりするまで炒め、粗熱を取る。
- ③豚肉の甘辛煮を作る。フライパンにごま油を引いて中火に熱し、豚肉を炒める。色が変わったら調味料を加えて煮絡め、粗熱を取る。
- ④ボウルにご飯と調味料を加えて切るように混ぜる。
- ⑤巻きすに焼き海苔を横長にのせ、手前を1cm、奥を2cmあけてご飯を平らに広げる。具材を乗せて、巻きすを持ち上げて手前からひと巻きしてギュッと締め、くるくると巻いて形を整え、そのまま5分置く。食べやすい大きさに切って完成！

エネルギー：403kcal たんぱく質：13.4g 脂質：9.4g 糖質：61.4g カルシウム：51mg

コメント
キンパとは、韓国風海苔巻きのことです。韓国語で「海苔」を意味する「キン（キム）」と、「ごはん」を意味する「パプ」から、キンパ、キムパプとされています。

さつまいもと枝豆の煮物(めばえ)

さつまいも	中2本
枝豆(さやなし)	120g
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- ①さつまいもを1.5cm~2cm幅の輪切りにして、10分ほど水にさらす。水気を切る。
- ②さつまいもを鍋に入れ、ひたひたに水を注ぐ。
- ③みりん、砂糖を加え中火にかけ、煮立ったら落し蓋をして5分ほど煮る。
- ④枝豆としょうゆを加え、さらに弱火で15分ほど煮る。
- ⑤竹串を刺してすーっと通れば完成！

エネルギー：94kcal たんぱく質：2.0g 脂質：0.9g 糖質：17.0g カルシウム：30mg

コメント
優しい甘さがおいしいさつまいも料理です。枝豆がいいアクセントになっています。鮮やかな色合いで食卓が華やかになります！

豆苗の卵とじ(ちぐさ)

豆苗	1袋
卵	4個
ツナ缶	1缶
しょうゆ	大さじ1強
白ごま	適量

- ①卵をボウルに割り入れ、醤油を加えて混ぜる。
- ②フライパンにツナを油ごと入れて熱し、豆苗を入れてしんなりするまで炒める。
- ③卵液を入れて、さらに炒める。
- ④白ごまを散らして完成！

エネルギー：71kcal たんぱく質：5.0g 脂質：4.7g 糖質：2.0g カルシウム：20mg

コメント
子どもと一緒に作ったそうです！ビタミン類や食物繊維を豊富に含む豆苗と、たんぱく源となる卵とツナの炒め物で、栄養素のバランスもばっちりですね。さっと作れるので朝食にもぴったりです。

豚肉のトマトソース煮(すみれ)

豚こま肉	600g
ナス	中2本
ピーマン	2個
オリーブ油	大さじ3
トマトソース	
ミニトマト	250g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
コンソメ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々

- ①ナスとピーマンを乱切りにする。ナスは3分ほど水にさらして水気を切る。
- ②フライパンにオリーブ油を引いて熱し、ナスに焼き色が付くまで中火で炒める。豚こま肉も加えてさらに炒め、火が通ったらピーマンを加える。一旦取り出す。
- ③トマトソースを作る。ミニトマトは湯むきをしておく。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが立ってきたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。ミニトマトと調味料を加えて潰しながら炒める。水分が出てきたら蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ④②をフライパンに戻し入れて、ソースを具材に絡めたら完成！

エネルギー：204kcal たんぱく質：13.3g 脂質：13.2g 糖質：7.7g カルシウム：13mg

コメント
寄附でたくさんいただいたミニトマトを使ってトマトソースを作りました。甘みとうま味が詰まったソースに豚肉と野菜が絡んで、おいしくできたそうです。ミニトマトの代わりに普通のトマトやトマト缶を使ってもおいしく作れます！



実りの秋、食欲の秋がやってきました！秋鮭、秋鯖、秋刀魚、戻り鰹、きのこ類、栗、さつまいも、里芋、れんこん、ごぼう、チンゲン菜、秋なす、かぼちゃ、柿、りんご、いちじく、梨、ぶどうなどがおいしく食べられます。秋の食材を満喫して、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！



レンコンのペペロン炒め(かりんの家)

れんこん	600g (3節)	①レンコンは半月切りにする。10分ほど酢水にさらして水気を切る。ベーコンは短冊切り、にんにくは薄切りにする。
ベーコン	120g	②フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコン、れんこんを加えて中火で炒める。
にんにく	1片	③れんこんに焼き色が付いたら、調味料を加えて味を調べて完成！
オリーブ油	大さじ1	
鷹の爪	1本	
めんつゆ(濃縮2倍)	大さじ2	
塩こしょう	少々	

エネルギー：94kcal たんぱく質：3.0g 脂質：4.2g 糖質：9.6g カルシウム：13mg

コメント
れんこんはしっかり洗うことで皮をむかなくても食べられます！皮付近の栄養素を無駄なく摂取できることや、風味や歯ごたえを味わうことができます。

鶏ももとかぼちゃの煮物(わかさ)

鶏もも肉	600g	①かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れ軽く水をかけてふんわりラップをして、レンジ(600W)で3分ほど加熱する。鶏ももは一口大に切る。
かぼちゃ	600g	②フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、鶏もも肉を入れて薄く焼き色が付くまで焼く。
サラダ油	大さじ2	③キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、かぼちゃと
●水	600ml	●を加えて弱火にし、落し蓋をして煮込む。
●みりん	大さじ4	④かぼちゃが柔らかくなり鶏もも肉に火が通ったら完成！
●酒	大さじ4	
●砂糖	大さじ1と1/3	
●しょうゆ	大さじ4	

エネルギー：211kcal たんぱく質：13.7g 脂質：6.3g 糖質：20.2g カルシウム：23mg

コメント
ジューシーな鶏もも肉とかぼちゃのほくほく感がおいしい一品になりました。かぼちゃを電子レンジで加熱しておくことで煮る時間を短縮できます。

はんぺんのピカタ(すずらん)

はんぺん	200g (2枚)	①卵を溶き、●の材料を混ぜる。
卵	3個	②はんぺんは一口大に切り、小麦粉を薄くまぶして①の卵液に浸す。
●牛乳	50ml	③フライパンにサラダ油を熱し、はんぺんを焼く。(はんぺんに卵液を浸し直したり、卵液を上からかけたりするとよい。)
●粉チーズ	適量	④両面焼けたら完成！
●バジル粉	少々	
●塩こしょう	少々	
小麦粉	適量	
サラダ油	適量	

エネルギー：86kcal たんぱく質：5.8g 脂質：4.2g 糖質：6.1g カルシウム：43mg

コメント
はんぺんが洋風のおかずになりました！子どもたちは喜んで食べたそうです。粉チーズがだまにならないようによく混ぜてください。お好みでケチャップをつけてもおいしいです。



冷蔵庫整理のコツを聞いてみた！

子どもと職員合わせて6~8名分の食事を各部屋で用意していますが、食べ盛りのおもたちのお腹を満たすためには様々な食材を用意する必要があり、工夫して保管することが大切です。冷蔵庫を整理しておくことは、衛生的にも経済的にもメリットがあります。いつも冷蔵庫が綺麗なお部屋の職員に、買い物や冷蔵庫の使い方について聞いてみました。



買い物はどのくらいの頻度で行っていますか？

毎日か、2日に1回くらいです。職員同士で何を作るか相談して、その日の夕食と次の日の朝食の分を購入しています。



冷蔵庫の使い方について気を付けていることはありますか？

肉や魚などの生鮮食品と、余ったおかずなどは分けて置くようにしています。それからあまり使わないものは冷蔵庫の上の方に、すぐに使うものや期限が近いものは下の方や手前に置いています。子どもたちが使うこともあるので、飲み物やお菓子のしまい方については指導しています。



何を作るかを職員同士で話し合ってから買い出しをすることで、必要なものだけを買うことができ、冷蔵庫をスッキリ使うことができます。また、食品の配置の仕方についてもしっかり考えられていました。庫内を整理することによりスペースにゆとりができて、**冷蔵効率がよくなります**。また一目でどこに何があるのか見やすくなるため、**開けている時間が短く**なります。食品が埋もれてしまいいつの間にか期限が切れていた、という心配もありません。職員間で連携を図りながら、ある程度見通しを立てて買い物をして、冷蔵庫の使い方について考えていただければと存じます。

9月も多くの方々から食品のご寄附をいただきました。感謝していただきましょう。

伊勢信介様(野菜) / 熊谷信男様(野菜) / 先崎幸男様(野菜) / 五十嵐博様(野菜) / 大澤徳和様(梨) / 株式会社SENDAI FARM様(枝豆) / 佐藤幾代様(ゼリー) / オペレーション・プレッシング・ジャパン様(パン) / コープフードバンク様(食品) / あおばすんだ本舗株式会社様(だんご) / 佐山文字様(折り紙・飴) / NPO法人いのちのパン様(ちくわ) / 大槻洋一様(栗) / アムズガーデン仙台駅前店様(お菓子) / 仙台純福音教会様(米)

