

食欲の秋になりましたね。

「まごわやさしい」を合言葉に、バランスの良い食事を心がけてしっかり栄養をとりましょう。

～健康食材！ まごわやさしい～

ま

め（豆類）



大豆
金時豆
豆腐
小豆
納豆
味噌
など



ご

ま（種実類）



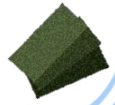
ごま
ねりごま
すりごま
など

わ

かめ（海藻類）

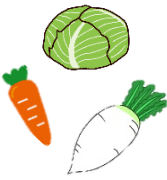


わかめ
海苔
ひじき
もずく
など



や

さい
（野菜類）



大根
人参
ほうれん草
トマト
ピーマン
など

さ

かな
（魚介類）



鮭
あじ
小魚
さば
まぐろ
貝類
など

し

いたけ
（きのこ類）



しいたけ
えのき
しめじ
エリンギ
など



い

も（イモ類）



じゃがいも
さつまいも
長いも
など



まごわやさしいレシピ

さばの ごまだれがけ



【材料】（幼児1人分）

さば	40g	＜タレ＞	
料理酒	0.5g	★水	5g
塩	適量	★濃口しょうゆ	2g
		★砂糖	2.5g
		★本みりん	1g
		すりごま	2g
		白ごま	0.5g

【作り方】

- ①さばに酒と塩をふる。
- ②鍋に★の調味料を入れ火にかける。
火を止めてからすりごま、白ごまを入れる。
- ③さばを焼く。
- ④お皿に焼いたさばを盛り付け、
ごまだれをかけて出来上がり。

ひじきサラダ



【材料】（幼児1人分）

ひじき（乾燥）	2g	マヨドレ	5g
きゅうり	10g	すりごま	1.6g
人参	3g	薄口しょうゆ	0.8g
コーン	5g	米酢	0.8g
		砂糖	0.8g

【作り方】

- ①ひじきを水で戻す。
- ②きゅうり、人参を千切りにして、茹でておく。
- ③水で戻したひじきを一度洗って臭みをとる。
- ④ひじきが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤柔らかくなったらザルにあげ、流水で冷まして
水気を切っておく。
- ⑥②を絞って水気を切り、⑤とコーンと
調味料を合わせる。
- ⑦お皿に盛り付けて出来上がり。