

【夏】キスのごま揚げ&ひじき入りポテトサラダ

ライフステージ

健康課題

幼児期



健康的な発育・発達の栄養摂取



献立

- ①ごはん
- ②玄界灘キスのごま揚げ
- ③ひじき入りポテトサラダ
- ④夏野菜のミネストローネ
- ⑤桃

【使用している福岡県農林水産物】

米・キス・しょうが・卵・じゃがいも・きゅうり・にんじん・乾燥ひじき・にんにく・たまねぎ・キャベツ・ズッキーニ・ぶなしめじ・桃

- 水産庁の報告によると平成18年に肉の摂取が魚の摂取を上回り、1～19歳では魚介類の摂取量が2割以上減少したとされています。子どもの魚離れの理由として、「骨があるから」、「食べるのが面倒」、「食べるのに時間がかかる」、「においが嫌い」などが挙げられています。骨があってもよく噛むことで気にならない、また、下処理によってにおいを取り除く配慮などが必要です。今回は、夏の魚のキスを利用しています。
- 魚に含まれるDHAやEPAをはじめとした有効成分を子どものうちから積極的に取り入れる必要があります。また、この「ごま揚げ」は、保育園の“食べ残し”が出ない人気メニューです。
- ぶなしめじには、グルタミン酸、グアニル酸などの旨味成分を含むのでいろいろな料理に組み合わせて利用すると旨味が増します。シメジキニナーゼは、たんぱく質分解酵素であるため、消化を助ける働きのほか、血圧上昇抑制作用が報告されています。
- キャベツの抽出物から消化性潰瘍を治癒する因子が確認され、ビタミンU（キャベジン）と命名されています。また、キャベツには白血球の増加を助ける成分などさまざまな有効成分が報告されており、キャベツの中に含まれる成分は互いに影響し合い生理活性成分を生み出していると考えられています。
- 野菜やきのこ、果物などの食物を多種類組み合わせることで、これらの効果はさらに増加すると考えられます。

【栄養価】

	幼児期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	414kcal	427kcal
たんぱく質	13%～20%	16.0%
脂質	20%～30%	29.6%
炭水化物	50%～65%	53.8%
鉄	1.8mg	2.5mg
野菜使用量	90g	96.5g
カルシウム	191mg	101mg

【夏】キスのごま揚げ&ひじき入りポテトサラダ

①ごはん

【材料・分量】（1人分）

米	50g
水	75g

【作り方】

- 1.米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。



②玄界灘キスのごま揚げ

【材料・分量】（1人分）

キス	40g
しょうが	1g
卵	4g
薄力粉	4g
サラダ油	4g
酒	1g
濃口しょうゆ	1g
水	2g
いりごま	3g



【作り方】

- 1.キスのウロコ、内臓、中骨をきれいに取り除き「腹開き」にする。キッチンペーパーで水気を拭き、酒、しょうが、醤油で下味をつける。
- 2.ボールに卵、水、小麦粉を合わせておく。この生地、ごまの順に魚に衣をつけ、180℃の油で揚げる（温度が高いとごまが焦げます）。

③ひじき入りポテトサラダ

【材料・分量】（1人分）

ロースハム	5g
穀物酢	1.5g
水	5g
きゅうり	5g
にんじん	5g
マヨネーズ	5g
乾燥ひじき	2g
薄口醤油	1g
じゃがいも	20g
レモン汁	0.5g



【作り方】

- 1.ひじきは水で戻し、さっとゆでておく。じゃがいもは角切りにし、水からゆで熱いうちにつぶす。きゅうりは輪切り、にんじんはいちよう切りにし、下ゆでする。ロースハムは色紙切りにする。
- 2.ボールに水気を切った具材を入れ、調味料を加えて混ぜる。
- 3.※水で戻したひじきは、フライパンで煎り、粘りが出たら香りづけに小さじ1杯くらいの醤油を回しかけて冷まし冷蔵庫に入れておくと、いろいろな料理に利用できます。

④夏野菜のミネストローネ

【材料・分量】（1人分）

ベーコン	4g
にんにく	0.5g
たまねぎ	30g
ズッキーニ	10g
鶏がらだし	150g
塩	0.3g
サラダ油	0.5g
キャベツ	15g
ぶなしめじ	5g
トマトホール（缶詰）	30g
こしょう	少々



【作り方】

- 1.ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、キャベツは色紙切り、ズッキーニはいちよう切り、ぶなしめじは石づきを落とす。
- 2.にんにくを油で炒め香りが出たら、1を炒める。
- 3.2に鶏がらだし※とトマトホールを加え、弱火で煮込む。
- 4.塩、こしょうで味を調える。

※鶏がらだしの取り方

- ①鶏がら50g（だし用の骨）を流水で洗い、鍋にたっぷりのお湯を沸かして鶏がらの表面が白くなる程度にサッとお湯をくぐらせる。
- ②再度、①を流水で残った血合いや内臓を洗い流し、骨ごとざっくりとカットしておく。
- ③鍋に②を入れ長ネギやしょうがなどを入れてだしをとる。
- ④沸騰したら弱火にし灰汁を取りながら1～3時間程度煮込む。煮詰まったら水を足す。
- ⑤150gの鶏がらだし汁を取る。

⑤桃

【材料・分量】（1人分）

桃	40g
---	-----

【作り方】

- 1.皮をむき、1口大に切り盛り付ける。

