

保育施設・幼稚園 おすすめメニュー!! ～ふくっころランチレシピ～

施設名 鳥川保育園

≪料理名： ケールと卵の炒め物 ≫

≪ 材料 3歳以上児1人分 ≫

- ・ケール…20g
- ・人参…4g
- ・ベーコン（1cm幅）…4g
- ・サラダ油…0.8g
- ・塩…0.15g
- ・醤油…0.4g

- ・卵…16g
- ・サラダ油…0.4g



≪ 作り方 ≫

- ①ケールは食べやすい大きさにちぎり、あらかじめ茹でておく。
- ②人参は2cm程の短冊切りにする。
- ③油をひいたフライパンにケール・人参・ベーコンを入れてよく炒める。
- ④別のフライパンに油をひき、卵だけで炒めておく。
- ⑤ ③に、炒めておいた卵を加えて混ぜ合わせたら、調味料で味付けをして完成です。

☆おすすめポイント！

市内産のケールを使用しました。青汁などに使われているケールですが、苦みもなく、卵と炒めたことでお子さまでも食べやすくなりました。

また、ケールの実物をクラスごとにお子さまにも見てもらいました。実際に触ったり、においを嗅いだり、五感で体験したことで食べる意欲にも繋がったメニューとなりました。