

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 小豆  
金時豆 納豆  
豆腐 味噌  
など



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 ひじき  
海苔 もずく  
など



し

いたけ

（きのこ類）



しいたけ しめじ  
えのき エリンギ  
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 さば  
あじ まぐろ  
小魚 貝類  
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。

