



# 栄養士だより



7月号

暑い夏が始まりました！子どもたちは大人よりも暑さに弱く、熱中症になりやすいため、こめまに水分補給をするように声をかけてあげましょう。また、エアコンの効いた部屋で過ごす場合も、水分補給は必要です。

夏場は、さっぱりした麺類が食べやすいですが、筋肉や骨などの材料となるたんぱく質を多く含む「肉・魚・大豆製品・卵」も組み合わせて食べましょう！たんぱく質は成長期の子どもたちに大切な栄養素です。

今回は、鶏肉を使った子どもたちに人気の「サクサクみのむし」のレシピをご紹介します！

## ～サクサクみのむし～

じゃがいもをミノにみだてて  
みのむしの形を再現しました♪



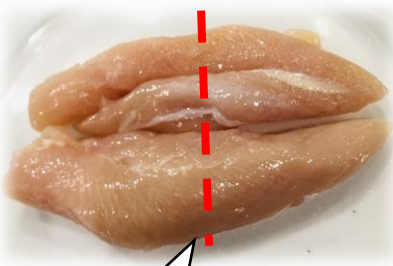
じゃがいもの切り方で  
いろいろな  
サクサクみのむしが  
できるよ♪

<材料(子ども4人分)>

材料	分量
鶏のささみ	120g(大2本)
A酒	小さじ1
Aしょうが	1.2g (チューブ1cm位)
Aしょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
じゃがいも	中1個
塩	お好みで
こしょう	お好みで

<作り方>

- ①ささみを半分に切りAの調味料に30分つける。
- ②じゃがいもを千切りにする。  
※太さはお好みで！
- ③じゃがいもに片栗粉をまぶす。
- ④ささみの水分をきり、ささみにじゃがいもをまぶす。(写真1)
- ⑤火が通るまで油で揚げる。(写真2)
- ⑥ささみに下味がついているため、塩コショウはお好みでかけてください。



半分に  
切る



写真1



写真2

ポイントは、ギャツと握って  
じゃがいもをささ身にくっつける！