



保育園で登場するお給食レシピ★「にんじんみそつくね」

食 品 名	分量 (g)	下 処 理 及 び 作 り 方			
豚ひき肉	200	<下処理>			
たまねぎ	100	たまねぎ にんじん	}	みじん切り	
にんじん	100				
		しょうが		すりおろす	
しょうが	10				
牛乳	大3				
パン粉	大2				
米みそ	大3				
砂糖	小1	<作り方>			
植物油	小1	(1)	植物油でたまねぎ、にんじんを炒め、冷ます。		
		(2)	豚ひき肉に(1)、しょうが、牛乳、パン粉、米みそ、砂糖を加え、混ぜ合わせる。		
		(3)	小判型に丸め、オーブンに植物油をひき、焼く。		
					

保育園の給食には毎日といっていいほど人参が登場します。

スーパーで見たり、給食で使用しているポピュラーな人参は五寸人参といって西洋系の品種の一つ。ありとあらゆる調理法に適しています♪旬は8月～10月とされています。

緑黄色野菜である人参には**βカロテン**という栄養素が多く含まれており、この栄養素は体内で**ビタミンA**となり働きます。**ビタミンA**は油に溶けやすい脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取することで効率よく栄養を摂取することができます。

目の健康維持や皮膚の粘膜や免疫機能を正常に保つためにも欠かせない栄養素となっています。スーパーで購入する際は、**赤みのある鮮やかなもの・表面がなめらかなもの・人参の芯の大きさが小さいかつ中心にあるもの・人参の側面の白い筋(側根)が均一になっているもの**を意識して選ぶと新鮮な人参を手に入れることができます♪

参考にされてみてください♪

