平成 29 年度

社会福祉法人三心会

第 2 回　栄養士会議

日　時　　平成 29 年 8 月 23 日（水）
　　午後 1 時 30 分～
場　所　　山田町第一保育所　給食室
出席者
山田町第一保育所　　川端　成子
豊間根保育園　　黒坂　香織（委員長）
織笠保育園　　福士　泰佳（記録）

1.　開会

2.　調理実習
　献立名：さわらのチーズ焼き・ヤングコーンの彩炒め・わかめと卵のソテー

3.　献立検討会

4.　閉会

1.　開会（黒坂栄養士）

お疲れ様です。今日の調理実習では、盛岡での視察を通して、保育園で活用していけるものを実践していきましょう。そして今後の献立に役立てていけるように取り組んでいきましょう。よろしくお願い致します。

2.　調理実習

＜さわらのチーズ焼き＞※2 種類試作を行う。

（1）下味を付けたさわらを 180℃のオーブンで 10 分焼く。火が通ったらとろけるチーズをのせて 3 分程（チーズが溶けるまで）焼く。パセリ粉をかけて完成。

（2）下味を付けたさわらにマヨネーズを和える 180℃のオーブンで 10 分焼く。火が通ったらチーズをのせて 3 分程（チーズが溶けるまで）焼く。パセリ粉をかけて完成。

＜ヤングコーンの彩炒め＞

春雨 80ｇ/ヤングコーン 100ｇ/桜えび 10ｇ/パプリカ 160ｇ/ピーマン 290ｇ/人参 160ｇ

・人参、パプリカ、ピーマンは千切り。ヤングコーンは１ｃｍ幅の斜め切り。

・春雨、パプリカ、ピーマンは茹でておく。

・鍋に油をいれ人参を炒める。火が通ったら、残りの材料を入れる。コンソメで味を調えたら完成。

＜わかめと卵のソテー＞

わかめ 50ｇ/しめじ 150ｇ/えのきたけ 400ｇ/卵 300ｇ

・材料は食べやすい大きさに切る。

・炒り卵を作る。

・鍋にごま油をいれきのこを炒める。火が通ったらわかめと炒り卵を合わせて、中華だしの素と薄口しょうゆで味を調えたら完成。

3.　献立検討会

＜さわらのチーズ焼き＞

・マヨネーズを和えたものの方が、さわらがしっとりと仕上がる。

・しょうゆとみりんでさわらの照り焼きにしても良い。

・他の魚で同じような献立があるので、もう少しアレンジがあっても良い。

＜ヤングコーンの彩炒め＞

・彩りよく美味しかった。

・桜えびの風味が効いていて良い。

・もやしを入れてかさを増していく。

・ヤングコーンが良かった。

＜わかめと卵のソテー＞

・にんにくを入れても良いと思った。

・さっぱりしていて食べやすい。

・春雨を入れるとボリュームも出て良い。

・バターで炒めるなど、工夫次第でレパートリーを増やせそうである。

・きのこ嫌いでもわかめのとろとろの食感で食べられた。

・海藻やきのこを入れた献立に関しての助言を頂いたのを基に、副菜の献立をたてた。

・海の側の保育園なので、魚や海藻など、地元の食材を使用していく工夫をする。

・10 月からの献立に役立てていく。

※第 3 回栄養士会議は 10 月 16 日（月）午後 2 時～　山田町第一保育所。
栄養士で行う。

4.　閉会