

食育パワー  
伝えます!

# ウチの 自慢レシピ

25

海田保育園  
☎847-2235  
☎847-2457



◀おいしくなあれ

▼焼けたかな?



▲初めての作業にドキドキ!

**初めてののお好み焼き作り**  
お昼に給食を食べている海田保育園の園児たち。給食を作ってくれる栄養士さんに「おいしかったよ」「また作ってね」という気持ちで声をだして伝えていきます。今回、2歳児のクラスでお好み焼きを作りました。給食を見て「栄養士さんに「どうやって作ったの?」と質問をすることもある園児たちは、一つひとつの作業に興味津々。自分たちで材料を混ぜたり、生地が焼けてぷつぷつなっていくところを見たりすることで、いつも食べているご飯をどうやって作るのかわることができました。「おいしくなあれ」と声をかけて、一生懸命作ったお好み焼きはとってもおいしくて、たくさんおかわりしました。

## お好み焼き

### 材料 (5人分)

|      |      |        |     |
|------|------|--------|-----|
| 小麦粉  | 50g  | 青ネギ    | 適量  |
| 魚粉   | 適量   | 天かす    | 適量  |
| 山芋   | 10g  | お好みソース | 15g |
| 水    | 75cc | 青のり    | 少々  |
| 卵    | ½個   | かつお節   | 少々  |
| キャベツ | 150g |        |     |

### 作り方

- ① 小麦粉・魚粉・山芋と水を混ぜる。
- ② ①にみじん切りにしたキャベツ、卵、青ネギ、天かすを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 200℃のホットプレートで焼く。
- ④ 青のり、かつお節、お好みソースをかけてできあがり。



広報かいた3月号(No.573)

平成27年3月1日発行

発行/海田町 編集/企画部企画課  
TEL(082)822-0001 FAX(082)822-0003  
TEL(082)822-0002 FAX(082)822-0003

ホームページ  
(携帯版) <http://www.town.kaita.lg.jp/mobile/>  
E-mail [kikaku@town.kaita.lg.jp](mailto:kikaku@town.kaita.lg.jp)



印刷/レーアプレス  
株式会社

★広告内容については広告主へ、広告掲載については企画課 (☎823-9212) へ