

今回は、「幼保連携型認定子ども園 ベビー・メーソン」の給食です！  
料理に込められた想いやエピソードを教えてくださいました。

今回紹介する『アマメシ』は、『えびと卵のコロッケ』です



子ども達にも大人気なえびと卵のコロッケ！  
えびとゆで卵、2つの食感が楽しめる新感覚のコロッケです。  
「えびが出てきた！」「卵が入ってる！」と子ども達も楽しみながら食べています。普通のコロッケとはまた違った食感を  
楽しめるので是非作ってみてください。

### 《材料(6個分)》

- ・ゆで卵 1個
- ・むきえび 60g
- ・じゃが芋 400g
- ・塩こしょう 小さじ1/4
- ・小麦粉 大さじ2
- ・溶き卵 1個
- ・パン粉 カップ1/2
- ・揚げ油 適量

### 《作り方》

1. ゆで卵を作り、あらめにつぶしておく。
2. えびをボイルし、1cmにカットする。
3. じゃが芋をゆがいてからつぶし、つぶしておいたゆで卵、えび、塩こしょうを混ぜ合わせ成形する。
4. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつける。
5. 170℃の油できつね色になるまで揚げる。(約4分)

《栄養価(1人分)》エネルギー:199kcal、食物繊維:5.2g、食塩相当量:0.6g

## 作る人



## 食べる人



ゆで卵も  
入ってるよ！

えび入った！



ほとんどの子どもたちが毎日完食するベビー・メーソンの給食。その秘密は、栄養士さんのアイデアがたくさん詰まった献立にあるようです。例えば、◎子どもたちに【人気】×【チャレンジさせたい！】食材を使ったメニューで『食べる力』を伸ばす！◎おにぎりを星型やハート型に盛り付け、子どもたちの心をくすぐる見た目、など様々な工夫を聞かせていただきました。手作りコロッケやスペアリブが食べられる日も！（とっても、おいしそう！！）

また、コロナ禍で園でクッキングができない中、クッキング動画を作成・配信し、園を越えて家庭での食育のお手伝いもされており、子どもや保護者への食の大切さを伝えたい！という強い想いをひしひしと感じました。

成長真っ盛りの子どもの心をつかむ、美味しく栄養バランスのとれた「アマメシ」でした。

ご協力ありがとうございました！！

### 施設の紹介

施設名: 幼保連携型認定子ども園ベビー・メーソン  
所在地: 〒661-0043 尼崎市武庫元町2-20-15  
電話番号: 06-6431-6705  
HP: <https://sakatafukushikai.com/baby-mason/>



給食版・アマメシ

