

保育者からの  
メッセージ



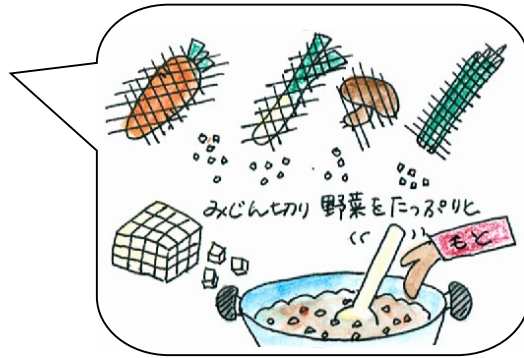
市販品を利用した時短メニューは  
いかがですか。

平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課



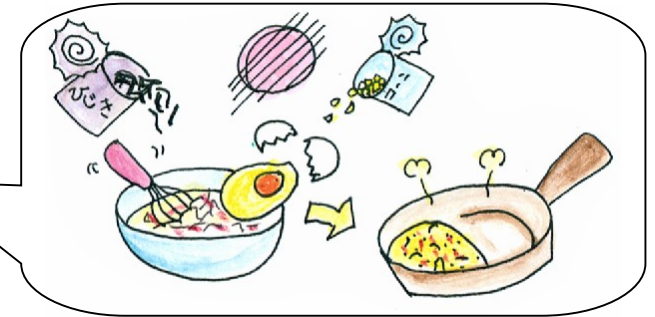
### マーボー豆腐の素で

豆腐だけでなく、にんじん、ねぎ、しいたけ、にらなどのみじん切り野菜をたっぷり加えて、具だくさんに。



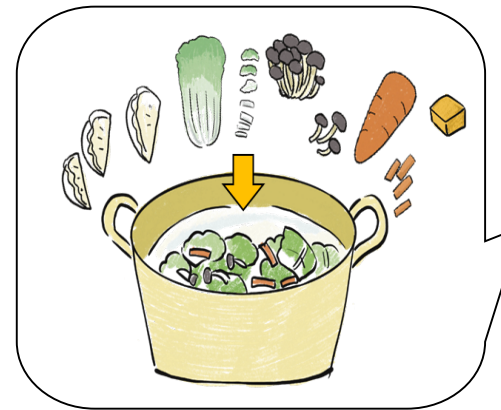
### ひじきのドライ缶で

ハムやコーンを加え、卵に入れて焼けば、ひじきオムレツに。



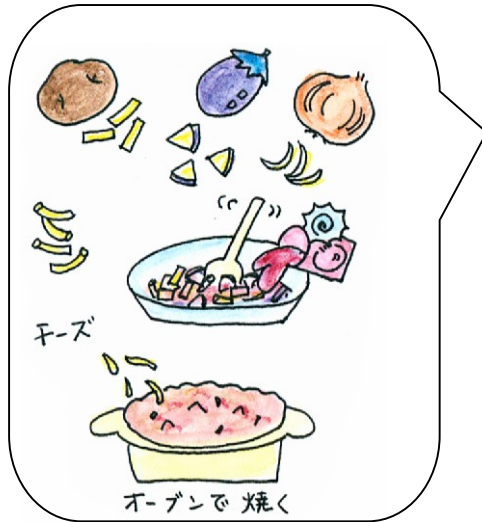
### ミートソース缶で

じゃがいも、なす、たまねぎを炒めて、ゆでたマカロニ、ミートソースをあわせる。器に盛り付け、ピザ用チーズをのせて オーブンで焼けばミートソースグラタンに。



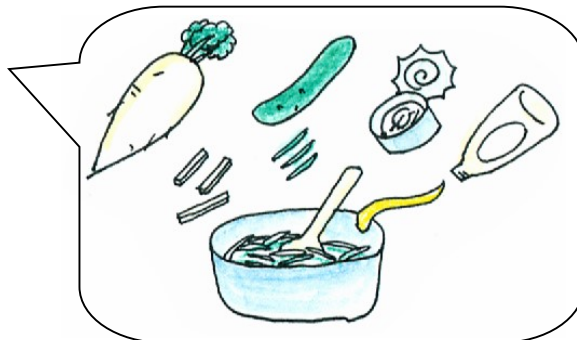
### 冷凍餃子で

キャベツやにんじん、きのこなど、家庭にある野菜と一緒に煮込み、コンソメや鶏がらスープの素で味をつければ、具だくさんのスープに。



### ツナ缶で

大根、きゅうりのせん切りを加え、マヨネーズで和えてサラダに。



### 冷凍フライドポテトで

3~4本を塩、こしょうをした薄切り肉で巻いて、フライパンで焼けば肉巻きポテトに。

