

子どもの栄養バランス・レシピ

そばうどん

【材料】(子ども2人分)

ゆでうどん……………1袋	生しいたけ……………2枚
おろししょうが…少々	長ねぎ……………2cm
おろしにんにく…少々	ごま油又はサラダ油……小さじ2/3
牛豚合い挽き肉…60g	しょうゆ……………小さじ2/3
なす……………中1本	

【作り方】

- ① ゆでうどんは食べやすい大きさに切る。
- ② なす、生しいたけ、長ねぎは細かくきざむ。
- ③ フライパンに油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを入れて香りを出す。
- ④ ③に牛豚合いびき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、なす、生しいたけ、長ねぎを加えて炒める。
- ⑤ ④に火がとおったら、うどんを加えて炒め、しょうゆと砂糖を混ぜたものを入れて味をつける。

とり分けポイント

水溶性片栗粉でとろみをつける前に、大人用をとり分けて好みの味にします。

とり分けポイント

子ども分をとり分けたあと、大人用は調味料を足して好みの味にします。

小松菜入りコーンスープ

【材料】(子ども2人分)

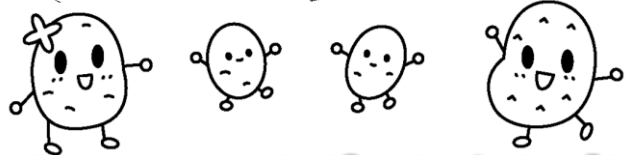
コーンクリーム缶…80g	サラダ油…小さじ1
水……………80ml	塩……………少々
たまねぎ……………小1/5個	牛乳……………80ml
小松菜……………2株	片栗粉…小さじ1

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、小松菜は細かくきざむ。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、コーンクリーム缶と水、塩を入れて煮る。小松菜も加えて煮る。
- ④ ③に牛乳と水溶性片栗粉を加えて、ひと煮立ちさせる。

大人もそのまま

美味しい!!



バターしょうゆポテトきんぴら

【材料】(子ども2人分)

じゃがいも…中1個	バター……………4g
にんじん……………2cm	しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて、スティック状に切る。
- ② フライパンにバターを熱して、①を炒める。
- ③ ②にふたをして、弱火にする。
- ④ ③に火がとおったら、しょうゆで味をつける。

洋風みそ汁

【材料】(子ども2人分)

キャベツ…1枚 だし汁…140ml
にんじん…2cm みそ…小さじ1
小松菜…1株 牛乳…小さじ2

【作り方】

- ① キャベツとにんじんは短めのせん切りにする。小松菜は細かくきざむ。
- ② 鍋にだし汁とにんじんを入れて煮る。キャベツと小松菜も加えて煮る。
- ③ ②にみそを溶き入れ、牛乳を加える。

※初めて食べる食材が含まれるメニューは少量ずつ試みましょう。

※食材はお子さんが食べやすい大きさに切りましょう。

※大人の分をとり分ける場合は、子ども2人分の分量のおおよそ倍量でつくりま

とり分けポイント

子ども用をとり分けたあと大人用はみそを足して好みの味にします。

ツナと野菜のチャーハン

【材料】(子ども2人分)

ごはん…160g にんじん…2cm
ツナ缶…40g サラダ油…小さじ1
たまねぎ…小1/3個 しょうゆ…小さじ1と1/3
キャベツ…1枚

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、キャベツとにんじんは短めのせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ ②にツナ缶とごはんを入れて炒め、しょうゆで味をつける。

とり分けポイント

子ども用をとり分けた後に、卵と調味料を足して大人用に味付けをします。

大人もそのままでも美味しい!!

野菜たっぷりキーマカレー

【材料】(子ども2人分)

鶏ひき肉…60g たまねぎ…小1/4個 甘口カレールー…1/2かけ
ほうれん草…1株 えのき…1/4株 ケチャップ…小さじ1
にんじん…2cm サラダ油…小さじ1 ウスターソース…小さじ1/2
牛乳…大さじ1 水…350ml

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、粗くきざむ。にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはみじん切り、えのきは石づきを切り落としてから、粗くきざむ。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ほうれん草以外の①と鶏ひき肉を炒める。水を入れて具材がやわらかくなるまで煮たら、ほうれん草を入れて1分程度煮る。
- ③ 火を止めて牛乳とカレールーを入れ、溶けたらひと煮する。ウスターソースとケチャップで味をととのえ、とろみがつくまで煮る。(水分が少ない場合には水を足して調整します)