

テーマ【幼児の食事】～児童も含む～

《主食・主菜》高野豆腐と小松菜のガパオ風ライス

材 料（4人分）

高野豆腐	2枚
豚ひき肉	100g
小松菜	1/2束（100g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
パプリカ 赤	1/5個（30g）
パプリカ 黄	1/5個（30g）
ミニトマト	4個
うずらの卵	8個
ごま油	小さじ2※

（※小さじ1を2回分）

A	オイスターソース	小さじ1・1/2(9g)
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	生姜すりおろし	小さじ1 (5g)

ご飯	100g
----	------

作り方

- ①高野豆腐は水または湯（袋の表示に従って）で戻し、水気を絞り、ひき肉と同じぐらいの大きさに細かく切る。
- ②小松菜は1cmの長さに切る。葉の広い部分は食べやすい幅に切り、茎と葉を分けて水気を拭き取っておく。玉ねぎは粗目のみじん切り、パプリカは1cm角、トマトは半分に切る。
- ③うずらの卵は尖っていない丸みのある方に軽くひびを入れ、指の腹で殻を少しずつめくって、小皿に2個ずつ中身を出しておく。
- ④フライパンを弱火で熱し、ごま油の分量の半分の小さじ1を引き、③のうずらの卵をそっと流し入れて蓋をして焼く。焼き加減を見ながら蓋を開け、目玉焼きができたらし取り出す。
- ⑤続けて、残りの油を入れて、玉ねぎ、パプリカ、小松菜の茎、葉を順番に入れて炒め、全体に火が通ったら、野菜を奥側に寄せ、手前にひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら肉側に高野豆腐を入れて混ぜて炒める。
- ⑥高野豆腐に火が通ったら、あらかじめ混ぜておいたAを肉と高野豆腐にかかるように回し入れ、味がなじんだら、野菜と混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑦お皿にご飯を盛り、⑥をかけ、ミニトマト、目玉焼きを飾りつける。

《副 菜》さつま芋ときゅうりのサラダ

材 料（4人分）

さつまいも（冷凍）	100g
きゅうり	1/2本
チーズ※	1個(12g)
ヨーグルト	大さじ1(15g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)
レモン果汁	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
白すりごま	小さじ1

作り方

- ①さつまいもを耐熱皿にのせ、大さじ2の水をかけ、ラップをして、電子レンジ(500w)で2分加熱し、そのまま冷ましておく。
 - ②きゅうりと①の粗熱がとれたさつまいもを1cm角に切る。チーズを5mm角に切る。
 - ③Aの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、きゅうりとさつまいもを入れて味をからめる。お皿に盛り、チーズを上から散らす。
- ※乳由来のカルシウム強化チーズ使用

《副 菜》 野菜と春雨のコンソメスープ

材 料（4人分）

キャベツ	60g
にんじん	30g
いんげん	2本
はるさめ(乾)	20g
固形スープのもと	1個
水	600ml

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに角切りにする。
にんじんは薄い半月切りにする。いんげんは
下茹でをして斜め薄切りにする。
- ②春雨は長さを半分に切っておく。
- ③鍋に水を入れ、にんじん、キャベツ、固形ス
ープのもとを入れて煮る。具材に火が通った
ら、春雨を入れて2分程度煮る。器に盛り付
け、いんげんをのせる。

《デザート》 キラキラゼリー

材 料（10人分）

[オレンジ寒天]	
オレンジジュース	2カップ (400ml)
さとう	大さじ3 (27g)
粉寒天	2g
水	150ml
[りんご寒天]	
りんごジュース	2カップ (400ml)
さとう	大さじ3 (27g)
粉寒天	2g
水	150ml

作り方

- ①鍋にオレンジ寒天の材料をすべて入れ、沸騰
後、1分程加熱し続ける。濡らしたカップに
流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ②同様にりんご寒天の材料も加熱し、濡らした
バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③①のカップのオレンジ寒天の上に、フォーク
で砕いた②をのせる。

1人分の栄養量

料 理 名	1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	カルシウム mg
高野豆腐と小松菜のガパオ風ライス	327	14.7	11.9	44.0	0.7	120
さつま芋ときゅうりのサラダ	51	1.2	1.4	9.6	0.1	92
野菜と春雨のコンソメスープ	26	0.5	0.1	6.5	0.6	12
キラキラゼリー	59	0.3	0.1	14.6	0.0	5
合 計	463	16.7	13.5	74.7	1.4	229

脂肪エネルギー比 26%