

# 親子で一緒に食べられるバランス献立

## ～鶏肉のケチャップ煮～



\*食材の切り方や大きさは、お子さんの噛む力や飲み込む様子に合わせて調節してください。

\*味付けは、大人も子どもも同じです。大人は、濃い味に慣れていないと、ちょっぴり物足りないと感じるかもしれません。そんな時は、 「大人向けアレンジ point」を参考にしてみてください。

お子さんの食事をきっかけに、家族で薄味を習慣にしてみませんか？

### 《アイコンの説明》

 お手伝い POINT	 大人向け アレンジ POINT	 食べやすくする POINT	 栄養価 POINT
--	--	---	---



## (主食) コーンと鮭のおにぎり



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ごはん	… 1.5 合分 (450g)	○ コーン缶	… 50g
○ 鮭	… 1/2 切れ (50g)	○ バター	… 小さじ1強 (5g)

### 《作り方》

- ① 鮭をオーブンシートで軽く包み、電子レンジ (500W) で約1分加熱する。骨と皮を取り、ほぐす。
- ② 水気を切ったコーンと①をバターで炒める。
- ③ ご飯に②を混ぜ合わせておにぎりにする。

### 《レシピのポイント》



ラップに包んで自分で握ると、食べる意欲もわいてきます。

たんぱく質とエネルギーの補給として、おやつにも使えます。



## (主菜) 鶏肉のケチャップ煮



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 鶏もも肉	… 2/3 枚 (175g)	○ サラダ油	… 小さじ2弱 (7.5g)
○ 片栗粉	… 小さじ2弱 (5g)	● だし汁	… 350ml
○ ジャがいも	… 1個 (150g)	● ケチャップ	… 大さじ1 (15g)
○ トマト	… 1個 (150g)	● 濃口醤油	… 小さじ1弱 (5g)
○ たまねぎ	… 1/3個 (75g)	● 砂糖	… 小さじ2・1/2 (7.5g)
○ しめじ	… 1/3パック (35g)		
○ ブロccoli	… 1/3株 (100g)		

### 《作り方》

- ① トマトは湯むきして皮と種を取り除きざく切りにする。
- ② ジャがいもとたまねぎは1cm角、しめじは1cmの長さに切る。
- ③ ブロccoliは小さい小房に切り分けて、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 鶏肉は薄いそぎ切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、火が通ったら●を入れて①②の野菜を煮込む。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら最後にブロッコリーを加える。



### 《レシピのポイント》



トマトは皮が残って食べにくいので、湯剥きして皮をとります。



鶏肉は薄いそぎ切りにすることで、食べやすくなります。



黒こしょうを加えたり、粉チーズをプラスしたりするとアクセントになります。



## (副菜) シャキシャキ白菜のサラダ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 白菜	… 1枚 (150g)	● マヨネーズ	… 小さじ2・1/2 (10g)
○ きゅうり	… 1/2本 (50g)	● 濃口醤油	… 小さじ1弱 (5g)
○ ツナ水煮缶	… 50g	● 砂糖	… 小さじ2弱 (5g)
		● 白ごま	… 小さじ2弱 (5g)

### 《作り方》

- ① 白菜の芯の部分は2cm長さの細切り、葉の部分は2cm幅程度の食べやすい大きさに切る。きゅうりはいちょう切りにする。
- ② 白菜は熱湯で茹でて最後にきゅうりを入れ、ザルに上げる。
- ③ ボウルにツナと水気を切った②を加えて、●で和える。



### 《レシピのポイント》



七味唐辛子やマスタードを加えると、ピリッと大人味になります。



白菜の芯は繊維が噛み切りにくいので、細かく切ります。



ツナのうま味が野菜を食べやすくしてくれます。



## (汁物) コロコロ野菜のお味噌汁



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 木綿豆腐	… 1/8 丁 (50g)	○ こねぎ	… 3本 (5g)
○ 小松菜	… 1株 (50g)	○ だし汁	… 650ml
○ 大根	… 50g	○ みそ	… 大さじ1強 (20g)
○ 人参	… 1/6本 (25g)		

### 《作り方》

- ① 豆腐は一口大に、小松菜は1.5cmの長さに切る。  
大根は皮をむき、1cm幅の薄切りにする。  
人参は皮をむき、1cmの角切りにする。
- ② だし汁に①を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ 具が柔らかくなったら、豆腐を入れてみそをとき、小口切りにしたねぎを散らす。



### 《レシピのポイント》



小松菜の苦みが気になるようなら、下茹でしておくと食べやすくなります。

豆腐と小松菜でカルシウムと鉄がとれます。

## 《栄養価》

こども 1人分 <small>(分量の1/5量)</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
コーンと鮭の おにぎり	186	4.5	2.5	35.2	0.1	4	0.1
鶏肉の ケチャップ煮	142	8.1	6.6	12.7	0.3	18	0.7
シャキシャキ 白菜のサラダ	37	2.3	2.1	2.6	0.2	29	0.3
ココロ野菜 のお味噌汁	21	1.4	0.7	2.6	0.4	33	0.6
合計	386	16.3	11.9	53.1	1.0	84	1.7