

親子で一緒に食べられるバランス献立 ～りんごでやわらか焼肉風～



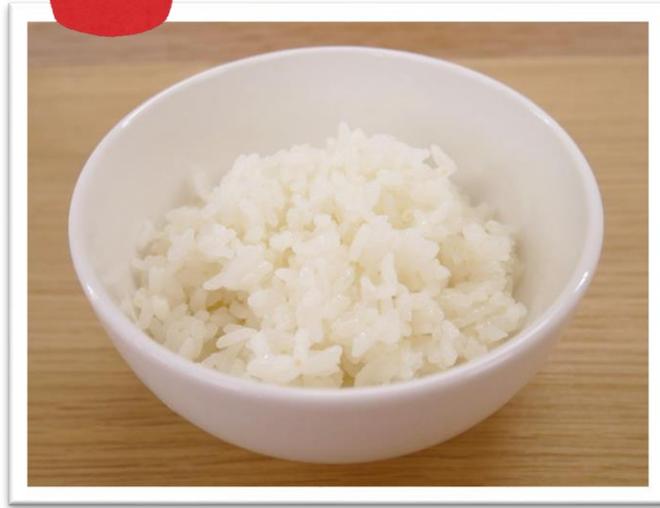
- *食材の切り方や大きさは、お子さんの噛む力や飲み込む様子に合わせて調節してください。
- *味付けは、大人も子どもも同じです。大人は、濃い味に慣れていないと、ちょっぴり物足りないと感じるかもしれません。そんな時は、 「大人向けアレンジ point」を参考にしてみてください。
- お子さんの食事をきっかけに、家族で薄味を習慣にしてみませんか？

《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) ごはん



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ごはん … 1.5 合分 (450g)



(主菜) りんごでやわらか焼肉風



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

| | | | | | |
|-----------|-----|----------|-----------------------------|-----|------|
| ○ 豚肉（薄切り） | ... | 175g | ○ 人参 | ... | 1/4本 |
| ○ 酒 | ... | 小さじ1 | ○ ピーマン | ... | 1個 |
| ● おろしりんご | ... | 1/6個分 ※1 | ○ 玉ねぎ | ... | 1/2個 |
| ● おろし玉ねぎ | ... | 1/2個分 | ○ サラダ油 | ... | 小さじ1 |
| ● おろししょうが | ... | 小さじ1/2 | | | |
| ● おろしにんにく | ... | 小さじ1/2 | | | |
| ● 濃口醤油 | ... | 小さじ2・1/2 | ※1：焼肉とりんごヨーグルトで1個のりんごが使えます。 | | |

《作り方》

- ① 豚肉は繊維を断つように細切りにして、酒を振っておく。
- ② ①に●を加えて揉み込み、しばらく置く。（15分程度）
- ③ 人参、ピーマン、玉ねぎは細切りにして、レンジで1～2分しんなりするまで加熱する。
- ④ フライパンに油を熱し③を炒める。②を加えて更に炒める。
お肉と一緒に野菜も漬け込んで、グリルやオーブンで焼いてもOK！



《レシピのポイント》



お肉は、りんごやしょうがに漬けることで柔らかく仕上がり、食べやすくなります。



ピーマンの苦みが食べにくい場合は、下茹ですると苦みが和らぎます。



黒こしょうや、柚子こしょうを加えるとアクセントになります。



(副菜) パパッと作れる焼きのり和え



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

| | | | | | |
|------------|-----|-------|----------|-----|---------|
| ○ キャベツ | ... | 葉 2 枚 | ● だし汁 | ... | 小さじ 1 弱 |
| ○ ほうれん草 | ... | 1 株 | ● 濃口醤油 | ... | 小さじ 2/3 |
| ○ ツナ (水煮缶) | ... | 25 g | ● かつお節 | ... | 5 g |
| | | | ● 刻み焼きのり | ... | 2 g |

《作り方》

- ① キャベツは 3~5cm の細切り、ほうれん草は 1cm 幅に切る。
- ② ①を熱湯で茹でて冷水にさらして、水気を絞る。
- ③ ボウルに②を入れて、ツナと●で和える。



《レシピのポイント》



ごま油やラー油を加えると、大人味になります。



ツナや海苔・かつお節を使用することで、薄味でもうま味がアップし、苦手な野菜も食べやすくなります。



(汁物) ミルクみそ汁



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

| | | | | | |
|--------|-----|-----------------|----------|-----|-----------|
| ○ 人参 | ... | 1/4 本 | ○ 油揚げ | ... | 10g |
| ○ 大根 | ... | 1.5 cm輪切り (60g) | ○ だし汁 | ... | 500ml |
| ○ ごぼう | ... | 1/4 本 (60g) | ○ 麦みそ | ... | 大さじ1・1/3強 |
| ○ 白ねぎ | ... | 1/4 本 | ● 牛乳 | ... | 50ml弱 |
| ○ 木綿豆腐 | ... | 1/8 丁 (50g) | ● スキムミルク | ... | 大さじ1・2/3 |

《作り方》

- ① 人参、大根は皮をむいて1cm角に切る。
ごぼうは皮をそいで薄切りにし、酢水(分量外)にさらす。
ねぎは小口切りにする。
豆腐、油揚げは1cm角に切る。
- ② だし汁に①を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそをとき、●を加えて混ぜる。



《レシピのポイント》



ごぼうは、だしでしっかり煮ると土臭さが和らぎ、柔らかくなって食べやすくなります。

牛乳とスキムミルクでカルシウムがとれ、味もまろやかになります。

(その他) りんごヨーグルト



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

| | | | | | |
|-------------|-----|----------|-----------|-----|----------|
| ○ りんご | ... | 5/6 個 ※1 | ○ 砂糖 | ... | 小さじ2弱 |
| ○ プレーンヨーグルト | ... | 225 g | ○ スkimミルク | ... | 大さじ2・1/2 |

※1：焼肉とりんごヨーグルトで1個のりんごが使えます。

《作り方》

- ① 角切りにしたりんごと、材料を全て混ぜ合わせる。

《レシピのポイント》



ヨーグルトにスキムミルクを入れることで、しっかりカルシウムをとることができます。

《栄養価》

| こども 1人分 (分量の1/5量) | 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) |
|-------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| ごはん | 151 | 2.3 | 0.3 | 33.4 | 0.0 | 3 | 0.1 |
| りんごでやわ らか焼肉風 | 123 | 7.6 | 7.5 | 5.4 | 0.4 | 11 | 0.3 |
| パパッと作れる 焼きのり和え | 16 | 2.3 | 0.0 | 1.5 | 0.1 | 12 | 0.3 |
| ミルクみそ汁 | 51 | 3.0 | 1.6 | 6.1 | 0.5 | 61 | 0.6 |
| りんご ヨーグルト | 59 | 2.6 | 1.5 | 9.1 | 0.0 | 88 | 0.0 |
| 合計 | 400 | 17.8 | 10.9 | 55.5 | 1.0 | 175 | 1.3 |