

# 親子で一緒に食べられるバランス献立

## ～卵とじそうめん～



\*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、大人も子どもと同じです。大人は、濃い味に慣れていると、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)

(主菜)

(副菜)

## 卵とじそうめん



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ そうめん(乾麺)	… 3束	○ 油揚げ	… 2枚(40g)
○ 鶏ささみ	… 2本(100g)	○ だし汁	… 550ml
○ オクラ	… 5本(50g)	○ 卵	… 2個
○ ほうれん草	… 3株(75g)	● 濃口醤油	… 小さじ1・1/2強
○ 長ねぎ	… 10cm	● 塩	… 少々

### 《作り方》

- ① そうめんは茹でて水洗いする。大人用はそのまま、子ども用は5~10cmに切り、器に盛る。
- ② 鶏ささみは筋を除き、薄切りにする。
- ③ オクラはうぶ毛が気になる場合は塩少々(分量外)で板ずりする。オクラとほうれん草は柔らかめに茹でて、オクラは2mm幅の輪切り、ほうれん草は2cm長さに切る。長ねぎは薄い小口切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きにし、冷めたら水気を絞って1cm角に切る。
- ④ 鍋にだし汁、鶏ささみ、長ねぎ、油揚げを入れて火にかけ、ふたをしてねぎが柔らかくなるまで煮て●で調味する。オクラとほうれん草を加え、沸騰したら溶いた卵を少しずつ流し入れて火を通す。
- ⑤ ①に④をかけて仕上げる。



### 《レシピのポイント》



温かいままでも、冷たくしてもおいしいです。



大人は、柚子や七味唐辛子をプラスすると、薄味でも食べやすくなります！！



卵は、良質なたんぱく質や鉄分などの栄養素が豊富な食材です。



## (副菜) 揚げないかき揚げ



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ちくわ (小)	… 1本 (25g)	● 小麦粉	… 大さじ3・小さじ1 (30g)
○ かぼちゃ	… 60g	● 片栗粉	… 大さじ1・2/3
○ 人参	… 1/6本 (25g)	● マヨネーズ	… 大さじ1・2/3 (20g)
○ ピーマン	… 小1個 (30g)	● 水	… 75ml
○ 小麦粉	… 大さじ3・小さじ1 (30g)	○ サラダ油	… 大さじ1・2/3 (20g)

### 《作り方》

- ① かき揚げの食材は千切りにしてボウルに入れ、○小麦粉をまぶす。
- ② 別のボウルに●を入れてサッと混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱して、③を薄く円形に広げて焼き、片面が色づいたら裏返す。もう片面も色づいたら取り出す。



### 《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。



サクサクした食感が、かむ練習にピッタリ！大きめに焼いて前歯でかじり取る練習もできます。



苦手な野菜は、揚げることで油の旨味が加わって、食べやすくなります。



## (その他) フルーツヨーグルト



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ バナナ	… 小2本	● ヨーグルト(無糖)	… 150g
○ みかん缶	… 100g	● 砂糖	… 大さじ1・2/3
○ パイン缶	… 100g		

### 《作り方》

- ① バナナは食べやすい大きさに切る。みかん(缶)・パイン(缶)はザルにあげる。
- ② ①と●を混ぜ合わせる



### 《レシピのポイント》



缶詰はミックス缶が便利です！他にも、お好きな果物で作れます！



カルシウムやビタミン補給として、おやつにもオススメです。

## 《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)
卵とじ そうめん	168	10.8	3.9	20.5	0.8	51	1.2
揚げない かき揚げ	131	1.8	7.1	14.2	0.2	7	0.2
フルーツ ヨーグルト	85	1.4	0.8	17.3	0.0	41	0.3
合計	384	14.0	11.8	52.0	1.0	99	1.7