

親子で一緒に食べられるバランス献立 ～あさりのトマトソースパスタ～



- *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)

(主菜)

(副菜)

あさりのトマトソースパスタ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ スパゲティ(乾麺)	… 2・1/4 束 (225g)	● ケチャップ	… 大さじ2
○ 豚ひき肉	… 125g	● ウスターソース	… 小さじ1強
○ サラダ油	… 小さじ1	● 砂糖	… 小さじ1
○ たまねぎ	… 1/2 個	● コンソメ	… 小さじ1 (3g)
○ にんじん	… 1/3 本	● 塩	… 少々
○ しいたけ	… 3 個	● 水	… 200ml
○ あさり缶(汁除く)	… 1/2 缶 (30g)	○ 乾燥パセリ	… 適量
○ 小麦粉	… 大さじ1・2/3 (15g)		

《作り方》

- ① スパゲティは 1/3 の長さに折り、塩は入れずにゆでる。
(袋の表示の目安時間を参考にしてください)
- ② たまねぎとにんじんは皮をむいてみじん切りにする。
しいたけもみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ④ ②を入れ、野菜がしんなりとやわらかくなるまで炒める。
- ⑤ あさを加え、小麦粉をふるい入れて、さらに炒める。
- ⑥ ●を入れて、こげないように煮込む。
- ⑦ ゆでたスパゲティに⑥をかけ、お好みでパセリをふる。



あさは、食べにくいようであれば刻みましょう

《レシピのポイント》



あさは鉄分が豊富な食材です。この1品で、1日に必要な幼児の鉄分が約 1/2 量とれます。

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。

スパゲティの他にも、うどんやそうめんで作ってもおいしいです。



(副菜) かぼちゃのサラダ

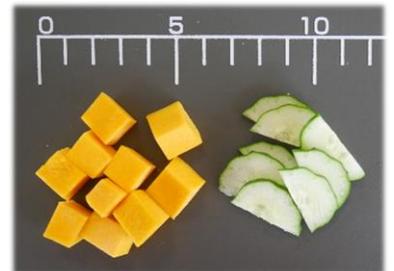


《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ かぼちゃ	… 約 140g	● マヨネーズ	… 大さじ1
○ きゅうり	… 1/2本	● こしょう	… 少々
○ ツナ(油漬缶)	… 1缶(70g)		

《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむき、小さめに切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで4分程度加熱する。柔らかくなったら、軽くつぶす。
- ② きゅうりは半月切りにし、サッと茹でて、ザルに上げ、水気を切る。
- ③ ①に軽く油を切ったツナと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。



水分が足りない時は、牛乳などを足して好みの固さにします。



ツナのうま味が野菜を食べやすくしてくれます。



(その他) 簡単バナナジュース



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ バナナ (完熟) … 2本分 ○ 牛乳 … 300ml

《作り方》

① 丈夫なポリ袋にバナナと牛乳を入れて、袋の上から手で揉みつぶす。

《レシピのポイント》



ミキサーにかけるとなめらかな食感になります。



つぶすのは小さい子でも簡単！袋の口をしっかりと閉じましょう。

《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)
あさりのトマト ソースパスタ	253	10.9	5.6	37.4	0.8	27	2.8
かぼちゃの サラダ	64	2.5	4.7	2.7	0.1	9	0.2
簡単バナナ ジュース	75	2.2	2.2	11.1	0.1	70	0.1
合計	392	15.6	12.5	51.2	1.0	106	3.1