

\*子どもは大人の分量が目安です。

炊飯器におまかせ♪

## 炊き込みチャーハン



- 《材料と分量》 \*大人2人と子ども1人分
- 米 … 1.5 合分
  - にんじん … 1/10 本
  - ピーマン … 1/2 個
  - ツナ（水煮缶） … 2/3 缶（50g）
  - コーン（缶） … 25g
  - 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
  - ケチャップ … 大さじ1
  - 水 … 適量

### 《作り方》

- ① 洗米し、炊飯器の規定量になるように水を入れる。
- ② にんじん、ピーマンは1cmの色紙切りにする。
- ③ ①に②とツナ、水気を切ったコーン、●を加えて軽く混ぜてから炊飯する。
- ④ 炊き上がったら混ぜ合わせる。

### 《栄養価》 \*子ども1人分（分量の1/5量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
170kcal	3.8g	0.5g	36.7g	0.2g



ふんわり冷めてもやわらかい

## 豆腐シュウマイ



- 《材料と分量》 \*大人2人と子ども1人分
- 木綿豆腐 … 1/2 丁（125g）
  - 干しひじき … 大さじ1（5g）
  - 玉ねぎ … 中1/2玉
  - キャベツ … 1.5枚（36g）
  - 豚ひき肉 … 75g
  - 片栗粉 … 大さじ2
  - 麦みそ … 大さじ1
  - マヨネーズ … 大さじ1
  - シュウマイの皮 … 10枚
- 付け合わせ
- きゅうり … 1/2本
  - ミニトマト … 5個

### 《作り方》

- ① 豆腐は熱湯で2～3分茹で、水切りして冷ましておく。ひじきは水で戻し水気を切る。玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- ② ビニール袋に豚ひき肉、①と●を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を丸めてクッキングシートを敷いたフライパンに並べて、上からシュウマイの皮をのせて形を整える。
- ④ クッキングシートとフライパンの間に1cm程度の水を入れ（分量外）ふたをして10分～15分位蒸し焼きにする。
- ⑤ 付け合わせのきゅうりは短めのスティック、ミニトマトは半分に分ける。

### 《栄養価》 \*子ども1人分（分量の1/5量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
112kcal	5.4g	5.5g	10.7g	0.4g



肉と野菜がからんで食べやすい

## チンジャオロース風野菜炒め



- 《材料と分量》 \*大人2人と子ども1人分
- 牛もも肉 … 125g
  - 片栗粉 … 大さじ1強
  - にんじん … 1/2本
  - じゃがいも … 中2/3個
  - さやいんげん … 2本
  - ごま油 … 小さじ1強
  - 濃口醤油 … 大さじ1/2
  - 酒 … 小さじ2弱
  - 砂糖 … 小さじ1強
  - サラダ油 … 小さじ1強

### 《作り方》

- ① 牛肉は細切りにして片栗粉をまぶしておく。にんじん、じゃがいもは2～3cm長さの細切りにしてサッと茹でておく。さやいんげんは茹でて他の材料と同じ長さに切りそろえる。
- ② ●の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し牛肉をほぐすように炒める。牛肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。
- ④ ②で調味する。

### 《栄養価》 \*子ども1人分（分量の1/5量）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95kcal	4.4g	5.2g	8.0g	0.3g



季節に応じて、旬の果物を選ぼう！

## 季節の果物



幼児期の目安量は、1日100～150gです！



●●●●●●●●●●このレシピを詳しく知りたい方は市HPへ●●●●●●●●●●

こどもが苦手な野菜を  
おいしく食べる方法が知れる！

食材の大きさが  
写真で分かる！

大人へのアレンジ  
方法をご提案！



【幼児の食育】



こちらへ

親子で一緒に食べられるバランス献立

様々な献立をご紹介します！