


親子で一緒に食べられるバランス献立

～さば缶でカレー竜田揚げ～




*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) 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) さば缶でカレー竜田揚げ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ さば缶 (水煮)	… 225 g (2~3 缶)	● 片栗粉	… 大さじ3
○ しょうが汁	… 小さじ1	● カレー粉	… 小さじ1
○ かぼちゃ	… 100 g	○ 揚げ油	… 適量
○ さつま芋	… 1/2 個 (100 g)		

《作り方》

- ① さばを缶詰から取り出して食べやすい大きさに割り、しょうが汁をまぶしておく。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② かぼちゃとさつま芋は、よく洗ってから5mm厚さのいちょう切りにする。さつま芋は水にさらして水気をふく。
- ③ 袋に●を入れて混ぜ合わせ、①を入れてまぶす。
- ④ フライパンに1~2cm深さの油を入れ中火で熱して②を入れ、火が通ったら取り出す。
- ⑤ 同じ油で③をカラリと揚げる。油をよくきってから器に盛りつける。



《レシピのポイント》

- さば缶は骨ごと食べられるので、生の魚を使うよりカルシウムが多くとれて、手軽に調理ができます！
- さば缶は身が崩れやすいものもあるので、やさしく粉をまぶしてね！
- 野菜の素揚げは、他にもじゃが芋、人参、いんげんなどお好みの野菜でできます！
- 柚子やレモンなどを添えて、さっぱり食べてもおいしい！



(汁物) 残り野菜で簡単ミネストローネ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

● ジャガイモ	... 1/2 個 (80g)	○ 水	... 250ml
● 人参	... 1/3 本 (45g)	○ 顆粒コンソメ	... 小さじ1弱
● 玉ねぎ	... 1/2 個 (80g)	○ ミートソース (市販)	... 140g
● トマト	... 1/2 個 (100g)	○ こしょう	... 少々
● しめじ	... 小1パック (70g)	☆ スキムミルク	... 大さじ2
○ ブロッコリー	... 1/4 個 (60g)	☆ 水	... 大さじ2

《作り方》

- ① ●の野菜は、1.5 cmの角切りにする。
- ② ブロッコリーは小さい小房にし、色よく茹でておく。
- ③ 鍋に、水、コンソメ、①を加えて沸騰後弱火で10分煮る。
- ④ ③にミートソース、こしょう、☆を溶き入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り付けて、②を添える。



《レシピのポイント》



ミートソースがなければ、ケチャップと砂糖で作れます！(目安量：ケチャップ大さじ5、砂糖大さじ1)



余ったらご飯を加えてリゾット風や、パスタやマカロニを加えてスープパスタにアレンジしてもOK！



冷蔵庫の中の余り野菜もまとめてスッキリ！

《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	140	1.8	0.2	31.1	0.0	3	0.1
さば缶でカレー 竜田揚げ	187	8.1	10.0	15.0	0.4	130	1.0
残り野菜で簡単 ミネストローネ	62	2.7	1.4	8.0	0.6	42	0.5
合計	389	12.6	11.6	54.1	1.0	175	1.6