

親子で一緒に食べられるバランス献立 ～ビビンバ丼～



*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)

ビビンバ丼



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ごはん	… 500g	● 濃口醤油	… 小さじ2・1/2
○ 鶏ひき肉	… 225g	● 砂糖	… 大さじ1/2強
○ ほうれん草	… 1/2袋(170g)	● 鶏ガラスープの素	… 小さじ1
○ 人参	… 2/3本(100g)	● 水	… 大さじ2・1/3
○ もやし	… 1/2袋(100g)	○ 炒りごま	… 大さじ1強
○ コーン缶(ホール)	… 50g	○ スライスチーズ	… 1.5枚
○ ごま油	… 小さじ1強		

《作り方》

- ① ほうれん草は水洗いして耐熱皿に入れラップをして600W・レンジで1~2分加熱する。その後、冷水にとり水気をしぼり食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は皮をむいて3cmの長さの細切りにする。もやしは半分の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、鶏肉を炒めて火が通ったら、人参・もやしを入れて炒め、最後にほうれん草とコーンを入れる。
- ④ ●を入れて調味し、水分がとんだら炒りごまを入れる。
- ⑤ 丼にごはんを入れ、上に④を盛り付け、適当な大きさにちぎったチーズをトッピングする。

《レシピのポイント》



チーズは型抜きしてもOK。かわいい見た目で食べる意欲もわいてきます。

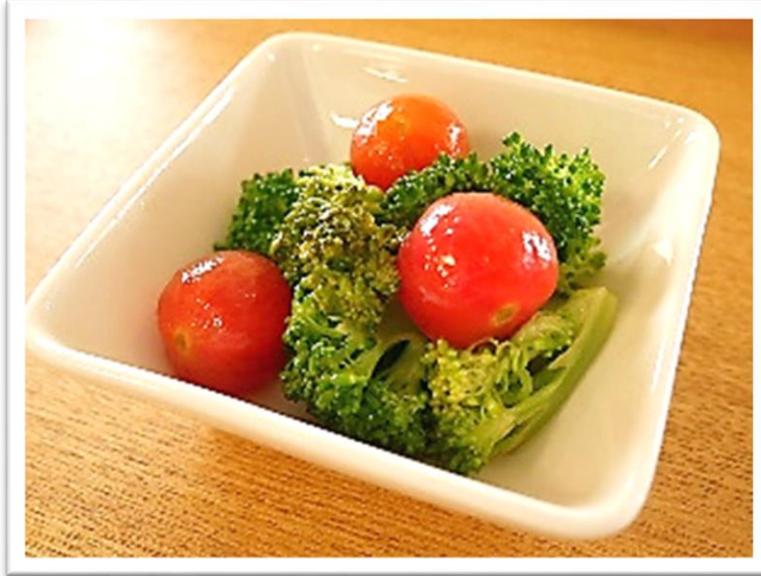


トッピングで卵を加えたり、大人はコチュジャンを添えると本格的な味になります。





(副菜) ハニーマリネ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ミニトマト	… 10個	● オリーブ油	… 大さじ1強
○ ブロッコリー	… 5房(100g)	● はちみつ	… 大さじ1・2/3
		● 穀物酢	… 大さじ1

《作り方》

- ① ミニトマトはヘタを取りきれいに洗い、ヘタの反対側に楊枝で一か所穴を開けておく。
- ② 小鍋にお湯を沸かしてトマトを入れ、サッと熱湯にくぐらせて(3秒程度)冷水に取り湯むきする。
- ③ ブロッコリーは耐熱皿に入れて、大さじ1~2の水を回しかけ600W・レンジで1分半~2分加熱する。
- ④ ●をポリ袋に入れよく混ぜる。
- ⑤ ④にトマトとブロッコリーを入れて漬け込む。



※ミニトマトは喉に詰まらせないように、お子さん用は食べる前に4等分に切るなどしてください。

《レシピのポイント》



冷蔵庫で2時間くらい冷やすとさらに美味しくなります。



トマトが苦手な方でもフルーツ感覚で食べられます。



トマトのヘタをとったり、ブロッコリーを洗ったり、一緒にできることをしましょう。



※はちみつを使用するレシピです。1歳未満のお子さんには与えないようにしてください。



《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)
ビビンバ丼	300	11.5	8.7	40.9	1.0	89	1.4
ハニーマリネ	65	1.1	2.6	8.5	0	15	0.5
合計	365	12.6	11.3	49.4	1.0	104	1.9