





親子で一緒に食べられるバランス献立

～ふくさたまご～



- *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) 大豆のきのこのごはん

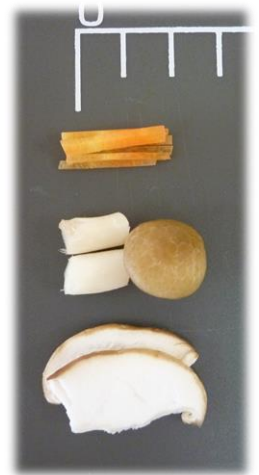


《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 米	… 1.5 合分 (225g)	○ 大豆の水煮	… 70g
○ 人参	… 1/6 本	● 濃口醤油	… 小さじ1・1/2
○ しめじ	… 1/3 袋	● みりん	… 小さじ1
○ 椎茸	… 2枚	○ だし用昆布	… 5cm 角 (2g)
○ 油揚げ	… 1枚		

《作り方》

- ① 200mlの水に昆布を入れてだし汁をとる。
- ② 洗米し、炊飯器の規定量になるように①のだし汁と水を加える。
- ③ 人参は2cmの長さの千切り、しめじは1cmの長さ、椎茸は半分に切って薄切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きし、2cm長さの薄い短冊切りにして、大豆は水気を切っておく。
- ⑤ ②に●を加え軽く混ぜてから、③と④と昆布を加え炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、昆布を1cmの長さに切り混ぜ合わせる。



《レシピのポイント》



かむ練習ができるので、だし用昆布も、一緒に炊いたら細かくして食べよう！



(主菜) ふくさたまご

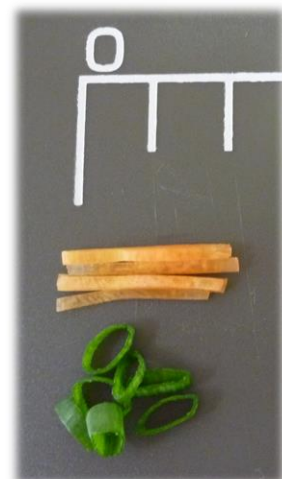


《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 卵	… M3 個	● だし汁	… 45ml
○ 絹ごし豆腐	… 135g	● 濃口醤油	… 小さじ1・1/2
○ 葉ねぎ	… 5本 (15g)	● 砂糖	… 小さじ2
○ 人参	… 1/3本 (65g)	○ サラダ油	… 小さじ2
○ 干しひじき	… 小さじ1 (3g)		

《作り方》

- ① 豆腐は熱湯で2~3分茹でて水を切り、あらく潰しておく。
人参は2~3cmの千切りにし下茹でておく。
ねぎは小口に切り、ひじきは水で戻し水気を切る。
- ② ボウルに卵を溶き、●と①を加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油をひき、②を流し入れ、中に火が通るまで焼く
※型に入れてオーブンでも焼けます。(180℃約15分)



《レシピのポイント》



大豆製品やひじき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。



(副菜) ポテトサラダ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ジャガイモ	... 小2個 (178g)	● 酢	... 小さじ1
○ 人参	... 1/5本 (37g)	● 牛乳	... 大さじ1
○ 玉ねぎ	... 中1/5玉 (35g)	● マヨネーズ	... 大さじ2
○ きゅうり	... 1/2本 (41g)		

《作り方》

- ① ジャガイモは1cm厚さのいちょう切りにし、水が入った鍋に入れて火にかける。沸騰後10分ほど茹でてザルに上げる。同じ鍋に戻して中火で2分ほど乾煎りする。ボウルに移し、熱いうちにつぶす。(※粗熱をとる)
- ② 人参は2mm厚さのいちょう切り、玉ねぎは1cmの角切り、きゅうりは2mm厚さの半月切りに切る。
- ③ 水が入った鍋に人参、玉ねぎを入れ火にかける。火が通ったら、きゅうりを入れ1分ほど茹でる。ザルに上げ、水にさらす。
- ④ ③を手で絞り①と●を加えて混ぜ合わせる。



《レシピのポイント》



牛乳を加えることで、コクが出るため調味料の塩分を控えめにしても美味しく食べることができます。



お好みで黒コショウやパセリ、カレー粉をかけても美味しいです。



(副菜) しらすとキャベツののり和え



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ しらす干し	… 13g	○ コーン缶	… 40g
○ キャベツ(葉)	… 葉2~3枚(150g)	● 濃口醤油	… 小さじ1/2
○ 小松菜	… 2株(70g)	○ 焼きのり	… 1枚

《作り方》

- ① しらすは熱湯をかけ、塩抜きする。
- ② キャベツ、小松菜の葉は2cmの長さに、小松菜の茎は1cmの長さに切る。
耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで約2分加熱し、水気を切って冷ます。
- ③ ボウルに①、②、水気を切ったコーン、●を和える。最後に、ちぎった焼きのりをちらす。



《レシピのポイント》



子どもが好きなしらすやコーン、のりと組み合わせると、苦手な野菜も食べやすくなります。



葉物類は、繊維がかたくて苦手な子も多いです。キャベツや小松菜は、繊維を断ち切るように切るなど切り方を工夫しましょう。

《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)
大豆のきのこ ごはん	200	5.6	2.9	37.3	0.2	26	0.8
ふくさたまご	85	5.1	5.4	4.3	0.3	44	0.8
ポテトサラダ	58	0.7	3.6	7.1	0.1	9	0.1
しらすと キャベツののり和え	21	1.6	0.0	3.9	0.3	46	0.5
合計	364	13.0	11.9	52.6	0.9	125	2.2