


親子で一緒に食べられるバランス献立

～マーボー豆腐～



*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》

 <p>お手伝い POINT</p>	 <p>大人向け アレンジ POINT</p>	 <p>食べやすくする POINT</p>	 <p>栄養価 POINT</p>
---	--	--	--



(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) マーボー豆腐



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 豚ひき肉	... 125g	● 水	... 200ml
○ 木綿豆腐	... 1丁 (300g)	● 砂糖	... 大さじ1・2/3
○ 大根	... 1/6本 (150g)	● 酒	... 大さじ1
○ しいたけ	... 3個 (60g)	● みそ	... 大さじ1/2
○ しめじ	... 1/2パック (60g)	● 濃口醤油	... 大さじ1/2
○ 人参	... 1/5本 (30g)	● みりん	... 大さじ1/2
○ 小ねぎ	... 2本	● 中華だし	... 小さじ1
○ サラダ油	... 大さじ1	┌ 片栗粉 ... 大さじ1 └ 水 ... 大さじ1	

《作り方》

- ① 豆腐は 1cm の角切りにする。
- ② 大根は皮をむき 1cm の角切りにし耐熱皿に入れて電子レンジ 600Wで 50 秒加熱する。しいたけ、しめじは粗みじん切り、人参は皮をむいてみじん切りにする。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱して豚ひき肉を炒める。火が通ったら②を入れてサッと炒める。
- ⑤ 合わせた●を入れて大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に盛り付けて③をちらす。



《レシピのポイント》

- 🌟 豆腐は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質やカルシウム・鉄が豊富な食材です。
- 🍴 なす・ニラ・たけのこ等の野菜ともよく合います。
- 👨👩 ラー油等をお好みでプラスするとおいしく食べられます！



(副菜) ブロッコリーの和え物



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ ブロッコリー	... 小 1 個 (230g)	● ごま油	... 大さじ 1/2
● ごま	... 小さじ 2	○ かつお節パック	... 1 袋 (3g)
● 濃口醤油	... 大さじ 1/2		

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にして茹でる。(子ども分は食べやすい大きさに切る。)
- ② ●で和えて器に盛り、最後にかつお節をかける。



《レシピのポイント》



お弁当の彩りにもオススメの一品です。



(その他) りんごのコンポート ヨーグルトかけ

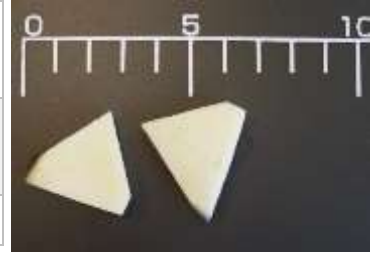


《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ りんご	... 小1個 (200g)	○ 砂糖	... 大さじ2・1/2
○ レモン汁	... 小さじ2	○ ヨーグルト (プレーン)	... 100g

《作り方》

- ① りんごは皮をむき、厚さ3~4mmのいちょう切りにしてレモン汁をふっておく。
- ② ①を耐熱皿にのせてラップをして電子レンジ600Wで40秒加熱する。一度取り出して、軽く混ぜたら再び電子レンジ600Wで40秒加熱する。
- ③ ②を器に入れてヨーグルトをかける。



《レシピのポイント》



たくさん作る場合は、鍋を使って焦げないように時々ゆすりながら弱火でコトコト煮て下さい。



コンポートは、パイ生地で巻くとアップルパイに!!
パンにのせてチーズをかけて焼いても美味しいです。



お好みでシナモンをかけると風味が増します。

《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
マーボー豆腐	158	8.8	9.1	8.2	0.8	70	1.5
ブロッコリーの 和え物	32	1.7	1.9	1.0	0.2	29	0.5
りんごの コンポート	48	0.7	0.6	9.6	0.0	25	0.0
合計	378	13.0	11.8	49.9	1.0	127	2.1