


親子で一緒に食べられるバランス献立 ～りんごでやわらか焼肉風～






*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、大人も子どもも同じです。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。

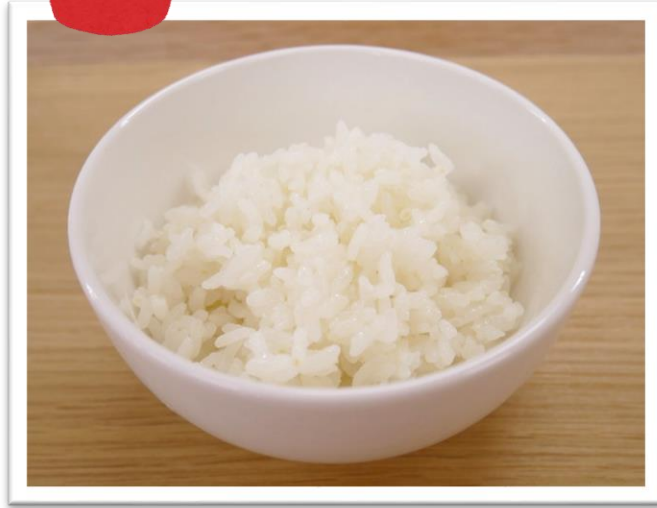
お子さんの食事をきっかけに、家族で薄味を習慣にしてみませんか？

《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) りんごでやわらか焼肉風



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 豚肉（薄切り）	...	175g	○ 人参	...	1/4本
○ 酒	...	小さじ1	○ ピーマン	...	1個
● おろしりんご	...	1/6個分 ※1	○ 玉ねぎ	...	1/2個
● おろし玉ねぎ	...	1/2個分	○ サラダ油	...	小さじ1
● おろししょうが	...	小さじ1/2			
● おろしにんにく	...	小さじ1/2			
● 濃口醤油	...	小さじ2・1/2	※1：焼肉とりんごヨーグルトで1個のりんごが使えます。		

《作り方》

- ① 豚肉は繊維を断つように細切りにして、酒を振っておく。
- ② ①に●を加えて揉み込み、しばらく置く。（15分程度）
- ③ 人参、ピーマン、玉ねぎは細切りにして、レンジで1～2分しんなりするまで加熱する。
- ④ フライパンに油を熱し③を炒める。②を加えて更に炒める。
お肉と一緒に野菜も漬け込んで、グリルやオーブンで焼いてもOK！



《レシピのポイント》



お肉は、りんごやしょうがに漬けることで柔らかく仕上がり、食べやすくなります。



ピーマンの苦みが食べにくい場合は、下茹ですると苦みが和らぎます。



黒こしょうや、柚子こしょうを加えるとアクセントになります。



(副菜) パパッと作れる焼きのり和え



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ キャベツ	...	葉 2 枚	● だし汁	...	小さじ 1 弱
○ ほうれん草	...	1 株	● 濃口醤油	...	小さじ 2/3
○ ツナ (水煮缶)	...	25 g	● かつお節	...	5 g
			● 刻み焼きのり	...	2 g

《作り方》

- ① キャベツは 3~5cm の細切り、ほうれん草は 1cm 幅に切る。
- ② ①を熱湯で茹でて冷水にさらして、水気を絞る。
- ③ ボウルに②を入れて、ツナと●で和える。



《レシピのポイント》



ごま油やラー油を加えると、大人味になります。



ツナや海苔・かつお節を使用することで、薄味でもうま味がアップし、苦手な野菜も食べやすくなります。



(汁物) ミルクみそ汁



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 人参	...	1/4 本	○ 油揚げ	...	10g
○ 大根	...	1.5 cm輪切り (60g)	○ だし汁	...	500ml
○ ごぼう	...	1/4 本 (60g)	○ 麦みそ	...	大さじ1・1/3強
○ 白ねぎ	...	1/4 本	● 牛乳	...	50ml弱
○ 木綿豆腐	...	1/8 丁 (50g)	● スキムミルク	...	大さじ1・2/3

《作り方》

- ① 人参、大根は皮をむいて1cm角に切る。
ごぼうは皮をそいで薄切りにし、酢水(分量外)にさらす。
ねぎは小口切りにする。
豆腐、油揚げは1cm角に切る。
- ② だし汁に①を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそをとき、●を加えて混ぜる。



《レシピのポイント》



ごぼうは、だしでしっかり煮ると土臭さが和らぎ、柔らかくなって食べやすくなります。

牛乳とスキムミルクでカルシウムがとれ、味もまろやかになります。

(その他) りんごヨーグルト



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ りんご	...	5/6 個 ※1	○ 砂糖	...	小さじ2弱
○ プレーンヨーグルト	...	225 g	○ スkimミルク	...	大さじ2・1/2

※1：焼肉とりんごヨーグルトで1個のりんごが使えます。

《作り方》

- ① 角切りにしたりんごと、材料を全て混ぜ合わせる。

《レシピのポイント》



ヨーグルトにスキムミルクを入れることで、しっかりカルシウムをとることができます。

《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	151	2.3	0.3	33.4	0.0	3	0.1
りんごでやわ らか焼肉風	123	7.6	7.5	5.4	0.4	11	0.3
パパッと作れる 焼きのり和え	16	2.3	0.0	1.5	0.1	12	0.3
ミルクみそ汁	51	3.0	1.6	6.1	0.5	61	0.6
りんご ヨーグルト	59	2.6	1.5	9.1	0.0	88	0.0
合計	400	17.8	10.9	55.5	1.0	175	1.3