


# 親子で一緒に食べられるバランス献立

## ～鮭のじゃが蒸し焼き～



\*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) 鮭のじゃが蒸し焼き (副菜) 焼き野菜スティック



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

### 【鮭のじゃが蒸し焼き】

### 【焼き野菜スティック】

○ 鮭	… 2切れ (175g)	○ 人参	… 2/3本
○ じゃがいも	… 2個	○ れんこん	… 1節 (160g)
● バター	… 小さじ2と1/2	○ 片栗粉	… 大さじ2強
● 牛乳	… 大さじ2と1/2強	○ 青のり	… 小さじ1
○ 塩	… 小さじ1/4	○ サラダ油	… 小さじ2弱
○ 粉チーズ	… 大さじ1弱		

## 《作り方》

### 【鮭のじゃが蒸し焼き】

- ① ジャがいもは皮をむき、3cm 角程度に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分程度加熱する。じゃがいもが柔らかくなったら、つぶして●を混ぜる。
- ② ①の上に、食べやすい大きさに切った鮭をのせてラップをかけ、電子レンジで5分程度加熱する。
- ③ ②に塩、粉チーズをかけ、トースターで焼き色を付ける。

### 【焼き野菜スティック】

- ① 人参とれんこんは皮をむいてスティック状に切り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② ポリ袋に①と片栗粉・青のりを入れて振り、粉をまぶす。
- ③ アルミホイルに②を広げて油を回しかけ、トースターでこんがりとするまで焼く。



## 《レシピのポイント》

### 【鮭のじゃが蒸し焼き】



カレー粉や粗挽きこしょうをプラスするとピリっと大人味になります。



じゃがいもに牛乳を混ぜることでしっとりとし、パサつきやすい魚も一緒に食べることで食べやすくなります。

### 【焼き野菜スティック】



カリッと香ばしくすることで、おやつ感覚で野菜がとれます。噛む練習にもピッタリです。



## (副菜) 青菜のごまマヨ和え

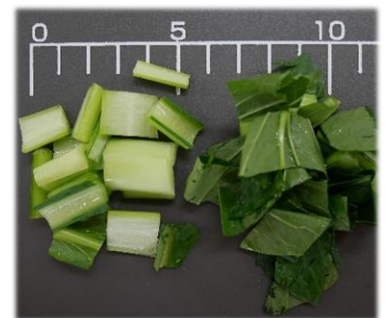


### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 小松菜	...	4 株	● かつお節	...	3 g
○ コーン缶	...	25 g	● ごま	...	小さじ2弱
			● マヨネーズ	...	小さじ2と1/2
			● めんつゆ(3倍濃縮)	...	小さじ1弱

### 《作り方》

- ① 小松菜を1~2cm幅に切り、沸騰した湯で茎、葉の順に茹でる。  
ザルにあげて水にさらした後、水気をよく絞る。
- ② ボウルにコーンと①を入れ、●で和える。



### 《レシピのポイント》



小松菜はカルシウムや鉄が豊富な食材です。



コーンの甘味やかつお節のうま味で苦手な野菜も食べやすくなります。

小松菜は、茹でた後に水にさらすことで、アクが抜けて食べやすくなります。



## (汁物) リボン野菜のおみそ汁



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 大根	... リボン状スライス 35 枚分	○ だし汁	... 500ml
○ 人参	... リボン状スライス 35 枚分	○ 麦みそ	... 大さじ 1 と 2/3
○ えのきたけ	... 約 1/2 袋 (60g)	○ ごま油	... 小さじ 1/2
○ 油揚げ	... 1 枚 (15g)	○ 小ねぎ	... 1~2 本

### 《作り方》

- ① 大根と人参は皮をむき、ピーラーで 10 cm 長さのリボン状に薄くスライスする。(長い場合は食べやすい長さに切る。) えのきたけは石づきを落とし、1.5 cm の長さに切る。油揚げは 2 cm の長さの短冊に切る。
- ② だし汁に①を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き、ごま油と小口切りにしたねぎを加える。



### 《レシピのポイント》



リボンの様な切り方にする事で、だしが染み込んで食べやすくなります。

《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	2.3	0.3	33.4	0.0	3	0.1
鮭のじゃが 蒸し焼き	119	8.5	6.8	9.2	0.3	28	0.3
焼き野菜 スティック	52	0.8	1.5	9.5	0.0	14	0.4
青菜のごま マヨ和え	31	1.4	2.1	2.1	0.1	72	1.2
リボン野菜の おみそ汁	29	1.4	1.4	3.3	0.6	15	0.4
合計	371	14.4	12.1	57.5	1.0	132	2.4