


親子で一緒に食べられるバランス献立

～カレー炒飯ホワイトソースがけ～



*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)

カレー炒飯ホワイトソースがけ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

【カレー炒飯】		● 砂糖	… 小さじ 1/2
○ ごはん	… 500g	● 濃口醤油	… 小さじ 1
○ 卵	… L3 個	☆ カレー粉	… 小さじ 1/2
○ サラダ油	… 小さじ 1/2	☆ 塩	… 小さじ 1/4
○ 豚ひき肉	… 150g	【ホワイトソース】	
○ 玉ねぎ	… 中 1/2 個	○ 小麦粉	… 大さじ 2
○ 小松菜	… 1/2 袋 (118g)	○ 牛乳	… 300ml
○ 冷凍ミックスベジタブル	… 120g	▲ コンソメ	… 小さじ 1/3 (1g)
● カットトマト缶 (無塩)	… 100g	▲ 有塩バター	… 大さじ 1・1/4

《カレー炒飯の作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
小松菜の茎は小口切りにする。葉は 2 cm 角程度に細かく刻んで、水に 10 分くらひさらす。
- ② フライパンに薄く油をひいて炒り卵を作り、いったんお皿によけておく。
- ③ 同じフライパンに豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
玉ねぎ、小松菜、ミックスベジタブルを加えて炒め、●を入れて弱火で煮る。
- ④ 水気がなくなってきたら☆を入れて味をととのえ、ご飯を入れて炒め合わせる。
- ⑤ 火を止めて②を混ぜて、お皿に盛り付ける。



《失敗しない!!ホワイトソースの作り方》

- ① フライパンに小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えよく混ぜる。火を付け、中火で加熱しながらよく混ぜる。
- ② とろみがついて、ふつふつと沸いたら火を消す。▲を加えてよく混ぜる。
お皿に盛ったカレー炒飯の上にかけて出来上がり♪

やってみよう!

電子レンジでも手軽に作れます!

耐熱ボウルに小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加え泡だて器でよく混ぜる。

電子レンジ 600wで2分加熱し、取り出してよく混ぜる。

さらに2分加熱し、ふつふつと沸いたら取り出す。▲を加えてよく混ぜる。

※加熱時間はご家庭の電子レンジの機能に合わせて調節してください



《レシピのポイント》



小松菜のえぐみを減らすポイント

- 10分程度水にさらす
- 油でよく炒める
- うま味のある食材をプラスする(肉、トマト缶)
- 下茹でする!



耐熱皿に入れ、パン粉や粉チーズをかけて、トースターで焼くとドリアに変身します!



ホワイトソースに黒こしょうをプラスしてもOK



(その他) 季節の果物



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ すいか … 225g (果肉のみ)

《作り方》

① 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。

《レシピのポイント》



季節に応じて、旬の果物を選びましょう！



すいかは水分やカリウムが豊富な果物です

《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)
カレー炒飯 ホワイトソースがけ	369	13.8	12.8	45.8	0.9	133	1.9
すいか	18	0.1	0.0	4.3	0.0	2	0.1
合計	387	13.9	12.8	50.1	0.9	135	2.0