


親子で一緒に食べられるバランス献立 ～ビビンバ丼～





*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)

ビビンバ丼



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

| | | | |
|-------------|--------------|------------|------------|
| ○ ごはん | … 500g | ● 濃口醤油 | … 小さじ2・1/2 |
| ○ 鶏ひき肉 | … 225g | ● 砂糖 | … 大さじ1/2強 |
| ○ ほうれん草 | … 1/2袋(170g) | ● 鶏ガラスープの素 | … 小さじ1 |
| ○ 人参 | … 2/3本(100g) | ● 水 | … 大さじ2・1/3 |
| ○ もやし | … 1/2袋(100g) | ○ 炒りごま | … 大さじ1強 |
| ○ コーン缶(ホール) | … 50g | ○ スライスチーズ | … 1.5枚 |
| ○ ごま油 | … 小さじ1強 | | |

《作り方》

- ① ほうれん草は水洗いして耐熱皿に入れラップをして600W・レンジで1~2分加熱する。その後、冷水にとり水気をしぼり食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は皮をむいて3cmの長さの細切りにする。もやしは半分の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、鶏肉を炒めて火が通ったら、人参・もやしを入れて炒め、最後にほうれん草とコーンを入れる。
- ④ ●を入れて調味し、水分がとんだら炒りごまを入れる。
- ⑤ 丼にごはんを入れ、上に④を盛り付け、適当な大きさにちぎったチーズをトッピングする。

《レシピのポイント》



チーズは型抜きしてもOK。かわいい見た目で食べる意欲もわいてきます。



トッピングで卵を加えたり、大人はコチュジャンを添えると本格的な味になります。





(副菜) ハニーマリネ



《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

| | | | |
|----------|------------|---------|------------|
| ○ ミニトマト | … 10個 | ● オリーブ油 | … 大さじ1強 |
| ○ ブロッコリー | … 5房(100g) | ● はちみつ | … 大さじ1・2/3 |
| | | ● 穀物酢 | … 大さじ1 |


《作り方》

- ① ミニトマトはヘタを取りきれいに洗い、ヘタの反対側に楊枝で一か所穴を開けておく。
- ② 小鍋にお湯を沸かしてトマトを入れ、サッと熱湯にくぐらせて(3秒程度)冷水に取り湯むきする。
- ③ ブロッコリーは耐熱皿に入れて、大さじ1~2の水を回しかけ600W・レンジで1分半~2分加熱する。
- ④ ●をポリ袋に入れよく混ぜる。
- ⑤ ④にトマトとブロッコリーを入れて漬け込む。




※ミニトマトは喉に詰まらせないように、お子さん用は食べる前に4等分に切るなどしてください。

《レシピのポイント》

 冷蔵庫で2時間くらい冷やすとさらに美味しくなります。

 トマトが苦手な方でもフルーツ感覚で食べられます。

 トマトのヘタをとったり、ブロッコリーを洗ったり、一緒にできることをしましょう。



※はちみつを使用するレシピです。1歳未満のお子さんには与えないようにしてください。



《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) |
|--|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-----------|
| ビビンバ丼 | 300 | 11.5 | 8.7 | 40.9 | 1.0 | 89 | 1.4 |
| ハニーマリネ | 65 | 1.1 | 2.6 | 8.5 | 0 | 15 | 0.5 |
| 合計 | 365 | 12.6 | 11.3 | 49.4 | 1.0 | 104 | 1.9 |