


# 親子で一緒に食べられるバランス献立

## ～魚の甘酢あんかけ～



\*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) 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) 魚の甘酢あんかけ



## 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 魚の切り身 (さわら、鮭、さば、ぶりなど) … 2切れ (180g)	【甘酢あん】
○ 酒 … 大さじ1	○ 野菜の千切り (玉ねぎ、人参、小松菜、えのきたけなど) … 230g
○ 片栗粉 … 大さじ1・1/2	○ ごま油 … 小さじ1
○ サラダ油 … 適量	● 砂糖 … 大さじ1
	● ケチャップ … 大さじ2
	● ポン酢醤油 … 小さじ1
	● 片栗粉 … 大さじ1/2
	● 水 … 125ml

## 《作り方》

- ① 魚は骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。(皮はお子さんに合わせて取り除いてもOK) 酒をふってしばらくおく。
- ② ①の水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、揚げ焼きにして、皿に取り出す。
- ④ ③のフライパンにごま油をひいて、千切りにした野菜を炒める。  
●を混ぜて入れ、とろみがついたら魚にかけて盛り付ける。



### 電子レンジでもっと簡単に♪



甘酢あんの野菜は電子レンジ調理でもOK。耐熱容器に野菜とごま油を入れ混ぜ、ラップをして600Wで野菜がやわらかくなるまで加熱。●を混ぜて入れ、なじませたらラップをしてさらに1~2分加熱する。

## 《レシピのポイント》



甘酢あんにケチャップを使うことで酸味が和らぎます。

加熱するとパサつく魚も、あんかけで食べやすくなります。



## (副菜) けんちょう



### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ 木綿豆腐	… 1/2 丁 (150g)	○ 市販の豚汁の具 (里芋、大根、人参など)	… 1袋 (260g)
○ 昆布	… 5g	○ サラダ油	… 小さじ1
○ 水(昆布用)	… 300ml	● 砂糖	… 小さじ1
○ 油揚げ	… 1枚 (20g)	● 濃口醤油	… 小さじ2
○ しいたけ	… 2個	● みりん	… 小さじ1/3
○ 小ねぎ	… 3本		

### 《作り方》

- ① 豆腐は水気を切っておく。
- ② 昆布を水で戻して8mm角に切る。(戻し汁はとっておく)
- ③ 油揚げは湯をかけて油抜きをして1.5cm角に切る。  
しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、豆腐を崩しながら入れて炒める。油揚げ、しいたけ、豚汁の具を加えさらに炒める。
- ⑤ 昆布の戻し汁をひたひたに加え、●と②の昆布を入れて煮る。野菜に味がしみたら、小ねぎを加えてさっと煮る。



### 《レシピのポイント》



野菜に大豆製品のたんぱく質をプラス！昆布も一緒に食べられます。



大人は七味唐辛子で辛みを効かせてもOK



## (その他) 果物のカテージチーズ和え

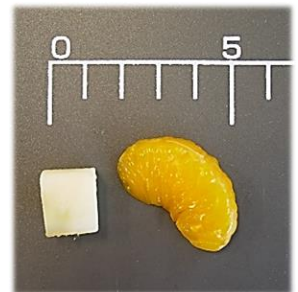


### 《材料と分量》 ※大人2人と子ども1人分

○ みかん (缶)	… 150 g	○ カテージチーズ	… 100 g
○ りんご	… 1/2 個 (120 g)	○ みかん缶のシロップ	… 適量

### 《作り方》

- ① みかんは汁気を切っておく。  
りんごは皮をむいて 1.5 cmの角切りにし、変色しないようにみかん缶のシロップにくぐらせる。
- ② カテージチーズが固い場合、みかん缶のシロップを少量ずつ加えやわらかくし、①とあえて器に盛る。



やってみよう!

### 手作りカテージチーズ

《材料》 (カテージチーズ約 100 g分)  
牛乳 (低脂肪乳不可) 400ml  
レモン汁 大さじ 2



### 《作り方》

- ① 耐熱容器に牛乳を入れて、電子レンジ 600Wに約 4 分かけて温める。
- ② ①にレモン汁を入れて軽く混ぜ、しばらく置く。
- ③ 分離したら、フィルターをしいたコーヒードリッパーに注ぎ入れ、10分くらいこす。

手品みたいでおもしろい♪



## 《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)
ごはん	140	1.8	0.2	31.1	0.0	3	0.1
魚の 甘酢あんかけ	128	7.0	6.1	9.9	0.4	36	0.9
けんちょう	68	3.4	3.1	5.1	0.4	55	0.8
果物のカテージ チーズ和え	56	2.8	0.8	8.8	0.2	15	0.1
合計	392	15.0	10.2	54.9	1.0	109	1.9