

## 子どもの体と心をのばす食事

(小学校後半～中学)



### 1 ご飯

材料:		2人分	6人分
米	子ども	180g(1.2合)	540g(3.6合)
	本日	150g(1合)	450g(3合)

ごはんの量;子どもは約200gくらい

### 2 アジの磯香焼き

材料:		2人分	6人分
アジ		60g×2切れ	60g×6切れ
塩		1g (小1/6)	3g (小1/2)
こしょう		少々	少々
小麦粉		4g (小1・1/3)	12g (小4)
卵		20g (1/3個)	中1個
サラダ油		4g (小1)	12g(大1)
A	青のり	1.2g (小2)	3.6g (大2)
	粉チーズ	3g (小1・1/2)	9g (大1・1/2)
レモン		30g (1/3個)	1個
サニーレタス		20g (2枚)	60g



#### 作り方

- ① アジは両面に塩・こしょうをし、なじませる。レモンはくし切りし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 下味をつけたアジに小麦粉・卵の順に衣をつける。フライパンに油を熱しアジを並べ、蓋をして焦がさないように両面を焼く。
- ③ 器に②を盛り付け、レモンとサニーレタスを添える。混ぜ合わせたAをアジにふりかける。

アジに磯の香りがよい粉チーズをふりかけ、成長期に必要なカルシウムをしっかり摂れるように

### 3 里芋団子のあんかけ

材料:		2人分	6人分
さといも		100g	300g
たまねぎ		20g	60g
しょうが		2g	6g
鶏ミンチ		40g	120g
牛乳		10g (小2)	30g (大2)
片栗粉		6g (小2)	18g (大2)
揚げ油		適量	適量
だし汁		60g	180g
A	薄口しょうゆ	6g (小1)	18g (大1)
	みりん	6g (小1)	18g (大1)
水溶き片栗粉			
	片栗粉	3g (小1)	9g (大1)
	水	10g (小2)	30g (大2)



#### 作り方

- ① さといもは適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。火が通ったらざるにあげ、熱いうちにつぶして冷ましておく。たまねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ② ボウルにつぶしたさといもとたまねぎ・鶏ミンチ・牛乳を加え、よく練り合わせ丸める(1人3個)
- ③ ②の団子に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 小鍋にだし汁を沸かしAを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に③を盛り、④をかけておろししょうがを添える。

里芋の代わりにじゃがいも、さつまいもでも