

親子で一緒に作ってみよう！！

＜子供の体と心をのぼす食事＞

1 野菜コロコロドライカレー

材料: 1人分 4人分

| | | |
|-------|---------|------------|
| 米 | 65g | 260g |
| 豚ひき肉 | 10g | 40g |
| 牛ひき肉 | 30g | 120g |
| 玉ねぎ | 40g | 160g |
| ナス | 20g | 80g |
| ズッキーニ | 20g | 80g |
| トマト | 40g | 160g |
| パプリカ黄 | 10g | 40g |
| ピーマン | 10g | 40g |
| しいたけ | 10g | 40g |
| A | カレー粉 | 1g 大さじ1弱 |
| | ケチャップ | 3g 大さじ1弱 |
| | とんかつソース | 3.5g 大さじ1弱 |
| | コンソメ | 0.8g 固形1個 |
| パセリ粉 | 0.2g | 少々 |
| ゆで卵 | 20g | 2個 |
| レタス | 20g | 80g |
| きゅうり | 20g | 80g |
| ミニトマト | 10g | 4個 |
| B | ヨーグルト | 6g 24g |
| | マヨネーズ | 0.6g 2.4g |
| | 食塩 | 0.1g 0.4g |
| | 玉ねぎみじん切 | 0.6g 2.4g |



《作り方》

*ドライカレー

- ① 米は洗い30分程浸水し炊く。
- ② 野菜(玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、トマト、パプリカ、ピーマン)、しいたけに5mm～1cm角に切る。
- ③ フライパンにひき肉、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが半透明になってきたら、残りの野菜としいたけを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 調味料Aを加えて水分がとぶまで炒める。

<トッピング>

- ・ 卵はゆでてスライスする

<付け合わせ(ヨーグルトサラダ)>

- ・ 野菜は洗い、レタスは手でちぎり、きゅうりは食べやすく切りミニトマトは半分に切る。
- ・ ドレッシングBを作る

- ⑤ お皿にごはん、ドライカレー、卵、ヨーグルトサラダを盛り付ける。

2 コーンミルクスープ

材料: 1人分 4人分

| | | |
|---------|------|-------|
| 人参 | 10g | 40g |
| ブロッコリー | 20g | 80g |
| ロースハム | 5g | 20g |
| 顆粒中華だし | 0.6g | 小さじ1 |
| 水 | 40ml | 160ml |
| 牛乳 | 70ml | 280ml |
| コーンクリーム | 30g | 120g |
| 食塩 | 0.1g | 少々 |
| こしょう | | 少々 |



《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に切り分けよく洗い、水分が付いたまま耐熱皿にのせふんわりラップし、600Wの電子レンジで1～2分加熱する。

- ② 人参は切り込みを入れ2～3ミリ厚さの花形に切る。

- ③ 鍋に水と人参、顆粒だしを入れ加熱する。。人参が柔らかになったら牛乳とコーンクリームを加える。

- ④ ブロッコリーを加え塩・こしょうで味を整える。(牛乳は沸騰させないように気を付ける)

3 わらび餅風寒天ゼリー

材料: 1人分 5人分

| | | |
|-----|------|-------|
| 粉寒天 | 0.4g | 2g |
| 砂糖 | 4g | 20g |
| 水 | 70ml | 350ml |
| 黒砂糖 | 3g | 15g |
| 水 | 4ml | 20ml |
| 黄粉 | 4g | 20g |



《作り方》

- ① 小鍋に粉寒天、砂糖、水を入れ、混ぜながら加熱する。
- ② 沸騰したら中弱火にして1～2分かき混ぜながらよく煮溶かす。
- ③ 流し缶か小バットに流し入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ④ 黒砂糖・分量の水を加熱し黒蜜を作る(冷蔵庫で冷やしておく)
- ⑤ 寒天は小口切りにするか、フォークで荒くかき混ぜても良い。器に入れ、黄粉、黒蜜をかける。

4 ウサギりんご

材料: 1人分 4人分

| | | |
|-----|-----|------|
| りんご | 40g | 160g |
|-----|-----|------|



1人分栄養価

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食塩相当量 (g) |
|----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------|--------------|
| 1 野菜コロコロドライカレー | 444 | 16.6 | 68 | 2.9 | 0.9 |
| 2 コーンミルクスープ | 94 | 4.7 | 97 | 0.3 | 0.8 |
| 3 わらび餅風寒天ゼリー | 45 | 1.5 | 15 | 0.5 | 0 |
| 4 ウサギりんご | 23 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 合計 | 606 | 22.8 | 181 | 3.7 | 1.7 |



※日本人の食事摂取基準2020年 厚生労働省

| | | kcal/日 | g/日 | mg/日 | mg/日 | g/日 |
|------------------------|----|--------|----------------|----------------|------------|----------------|
| 推定エネルギー必要量 身体活動レベルⅡ | | エネルギー | たんぱく質 (目標量) | カルシウム (推奨量) | 鉄 (推奨量) | 食塩相当量 (目標量) |
| 小児(3～5歳) | 男児 | 1300 | 42～65 | 600 | 5.5 | 3.5未満 |
| | 女児 | 1250 | 39～60 | 550 | 5.5 | 3.5未満 |
| 小児(6～7歳) | 男児 | 1550 | 49～75 | 600 | 5.5 | 4.5未満 |
| | 女児 | 1450 | 46～70 | 550 | 5.5 | 4.5未満 |
| 小児(8～9歳) | 男児 | 1850 | 60～93 | 650 | 7 | 5.0未満 |
| | 女児 | 1700 | 55～85 | 750 | 7.5 | 5.0未満 |

