



にんじんごはん



材料(4人分)

・米	2合
・にんじん	150g
・顆粒洋風だし	小さじ2
・パセリ	少々

エネルギー 264kcal 塩分 0g

〇 作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろしておく。
- ③ 炊飯器に①の米と分量の水を加える。
- ④ すりおろしたにんじん、顆粒洋風だしを加え混ぜ、炊飯する。
- ⑤ パセリを添えて盛り付ける。

調理ポイント

今回は洋風のにんじんごはんを紹介しましたが、しょうゆ(小さじ2)とちりめんじゃこ(大さじ1)を入れた和風もおすすめです!

豆知識コーナー

お米が忍者のように変身??

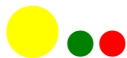
うるち米 ⇒ 白ごはん・炊き込みごはん・チャーハン・すし・ドリア
ポン菓子やせんべいもうるち米で作られます!
⇒ しょうゆ・みそ・日本酒・焼酎・甘酒・・・

もち米 ⇒ もち・赤飯・おこわ
おかきやあられもち米で作られます!

うるち米やもち米を粉にすると

- ⇒ 米粉・上新粉・だんごの粉・白玉粉・もち粉
- ⇒ ういろう・ピーフン・フォー
- ⇒ ガムやシリアルなどいろいろなお菓子の材料

「米粉」を使った「手づくりおやつ」にチャレンジしよう!



野菜サンド



エネルギー 327kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

・食パン(サンド用)	12枚
・バター	適量
玉ねぎ	
にんじん	お好みの野菜
ピーマン など	100g
・豚肉	50g
・油	少々
・トマトケチャップ	適量
・塩・こしょう	少々
・小麦粉	適量

〇 作り方

- ① 食パンにバターをぬる。
- ② 好みの野菜・豚肉を細く切り、油で炒めて、塩・こしょう・トマトケチャップで調味する。
- ③ ①のパンに②の具をのせ、三角において、切り口に水で溶いた小麦粉を手でぬって、しっかり押える。
- ④ 熱したフライパンで両面こんがり焼く。

調理ポイント

季節の野菜を入れて、アレンジしてみよう☆
きんぴらごぼうやひじきなどの惣菜を加えてもよいでしょう。

豆知識コーナー

小麦粉の種類と使い方って、知ってる？

小麦粉の成分の **70%** はでんぷん、**7~13%** はたんぱく質です。小麦粒の硬さ、粒子の大きさもさまざまです。

種類	たんぱく質	グルテン	粉粒子の大きさ	用途
薄力粉	少ない	力が弱い	ごく細かい	ケーキ、クッキー、天ぷら、まんじゅう等
中力粉	中位	中位	細かい	うどん、フランスパン、そうめん、クラッカー等
強力粉	多い	よく伸び、力が強い	粗い	パン、中華めん等



かんたん白和え



材料(4人分)

・ほうれん草	1把
・ハム	4枚
・コーン	大さじ3
・絹ごし豆腐	1/2丁
・マヨネーズ	大さじ2
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・レモン汁	小さじ1
・味付けのり	1パック



エネルギー 122kcal 塩分 0.9g

〇 作り方

- ① 豆腐は水気を切り、電子レンジ（600w）で2～3分加熱する。
- ② ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞り、2cmの長さに切る。
- ③ ハムも2cmの長さに切る。
- ④ ボールに①の豆腐、マヨネーズ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせ、ほうれん草、コーン、ハムと和える。
- ⑤ 器に盛り付け、のりをちぎって散らす。

調理ポイント

豆腐をつぶして、混ぜたり、のりをちぎったりと簡単な作業だから子どもも大活躍！季節の食材を入れてみましょう。

豆知識コーナー

Q なんとか野菜を食べさせたい・・・どうしたらいいの？

A

〇苦手なものは少量からチャレンジしましょう

少なめに盛り付け、食べることができたら、しっかりほめてあげましょう。

〇調理の工夫をしましょう

野菜を細かく切って、電子レンジで加熱したり、アクの出るようなものは、さっとゆでてから使いましょう

〇卵とじ、お焼き、ハンバーグなどに入れても食べやすいですよ♪





中華風酢の物



エネルギー 129kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

・はるさめ	20g	
・きゅうり	1/2本	
・にんじん	1/4本	
・ハム	2枚	
・レタス	2枚	
A {	砂糖	小さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1

〇 作り方

- ① 沸騰したお湯ではるさめをゆでる。やわらかくなったら、ざるにあげ、冷水にさらす。水気を切って、3cmの長さに切る。
- ② きゅうり・にんじん・ハムはせん切りにする。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ボールにAを入れ、混ぜ合わせる。①・②を加え、よく和える。
- ⑤ 器にレタスをしき、その上から④を盛り付ける。

調理ポイント

具材を細く切り、はるさめと和えることで、口当たりがよくなり食べやすくなります。はるさめを白滝やくずきりにすると、食感が変わります。

豆知識コーナー

賞味期限と消費期限はどう違うの？

賞味期限（品質保持期限とも言う）

表示された方法に従って保存した場合、その商品がいつまで持つかを示す年月日→例えば缶詰、冷凍食品など比較的長期に渡って保存できる商品に使われます。

消費期限

定められた方法で保存をすれば、変質や腐敗する心配がない期限を示す。
→肉や弁当、惣菜など賞味期限よりも短く、製造された日を含む。
5日以内に消費すべき商品につけられます。





チキンのチーズ焼き



エネルギー 148kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

・鶏むね肉	2枚
・スライスチーズ	2枚
・パセリ	少々
・小麦粉	大さじ3
・塩・こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1
・トマトケチャップ	お好みで

〇 作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、薄く削ぎ切りにして、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② チーズとパセリは細かくちぎっておく。
- ③ ①の鶏肉に薄く小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- ④ 油を熱したフライパンで③の鶏肉を両面こんがり焼き、チーズ・パセリをのせて、ふたをし、チーズを溶かす。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでトマトケチャップをかける。

調理ポイント

チーズとパセリをちぎるのは、子どものお手伝いに。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリ！！

お子さんの食事の悩み

Q & A



Q 肉が食べにくそう……どうしよう??

A

- ① 豚肉・鶏肉などを細めに切って、片栗粉をつけておきます。肉の表面を片栗粉で包むことで、肉の水分が閉じ込められ、肉が柔らかく食べやすくなります。
- ② 切り方は繊維に対して直角に切るとやわらかくなります。
- ③ からあげにしたり、ひき肉を使ったりするのもよいでしょう！



鮭のチャンチャン焼き



エネルギー 149kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

・生鮭	4切れ
・塩・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個
・キャベツ	2枚
・しめじ	1/2株
・みそ・しょうゆ・砂糖	各小さじ2
・バター	10g
・レモン	1/2個

〇 作り方

- ① 生鮭は塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② 野菜はせん切りにする。しめじはほぐす。
- ③ 調味料(みそ・しょうゆ・砂糖)を混ぜておく。
- ④ アルミホイルに鮭、野菜、調味料の順にのせ、バターをのせて包む。
- ⑤ オープン、またはフライパンで蒸し焼きにし、食べる前にレモンをしぼる。



調理ポイント

たっぷりの野菜も、蒸し焼きにすると甘みが出て食べやすいです。季節の野菜・きのこを使って作ってみましょう。

豆知識コーナー

生乳

牛乳

脱脂乳

クリーム

牛乳からできている食品を知ろう

加熱殺菌	飲用牛乳
濃縮	練乳
凝固	チーズ
乳酸発酵	ヨーグルト

かくはん 攪拌	バター
	クリーム
凍結	アイスクリーム

