



材料（作りやすい分量）

ごはん	200g	にんじん	15g
卵	1個	小松菜	15g
あさりのむき身	大さじ2(20g)	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
ひじき(乾)	5g	いりごま	大さじ1
油揚げ	1/2枚(10g)	ごま油	小さじ1/4



栄養価(2個分)  
エネルギー 129 kcal  
塩分相当量 0.4g  
鉄分 2.1mg

## 作り方

1. ひじきは洗う。油あげは横半分につけてせん切りし、熱湯をかけ、油抜きをする。にんじんは2cm長さのせん切り。小松菜は細かく切る。
2. 耐熱容器に1と細かく刻んだあさりのむき身・めんつゆ・水大さじ1を入れて電子レンジ600Wで1分程度加熱する。
3. ごはんに2といりごま、卵を混ぜて8等分にする。
4. フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼く。

MEMO

めんつゆ+あさりのうまみでうす味でもおいしい



鉄分UPメニュー

手づかみ食べに  
おすすめ



# MENU あさりのお好み焼き

材料（子ども用2枚分）

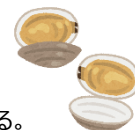
お好み焼き粉	大さじ5 (40~50g)	油	小さじ1
キャベツ	40g	ソース（お好み焼き粉用など）	小さじ1
卵 水（山いも）	各30g	マヨネーズ	小さじ2
あさりのむき身	20g	青のり	小さじ1
水	大さじ3	かつお節	大さじ2



栄養価（1枚分）  
エネルギー 165 kcal  
塩分相当量 1.3g  
鉄分 4.0mg

## 作り方

1. キャベツは2cm長さのせん切りにする。
2. ボウルにお好み焼き粉と卵、水を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
3. 2にキャベツと細かく刻んだあさりのむき身を加えて混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、1/2量を流して厚みを均一にし、**（桜エビをのせ）**、ふたをして中火で両面をこんがり焼く。
5. 皿に盛り、ソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかける。



手づかみ食べに  
おすすめ



鉄分UPメニュー

## MEMO

小麦粉で作る場合は、水をだし汁にして、山いもを多めに入れるとふんわり仕上がります



## MENU 骨太スープ



## カルシウムUPメニュー

## 材料 (こども4人分)

ウインナー	2本	バター	5g
じゃがいも	1/2個	コーンクリーム	小1缶
玉ねぎ	1/4個	スキムミルク	30g
にんじん	1/8本	コンソメ	1/2個
しめじ	1/4株	パセリ	少々

## 作り方

1. ウインナーは1cm幅に、玉ねぎは粗みじん、にんじんは1cm幅のいちよう切りにする。じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにして水にさらす。しめじはほぐす。
2. スキムミルクは150ccの湯で溶いておく。
3. バターを熱した鍋で1を炒め、水150ccを加えて加熱する。
4. 具に火が通ったら2、コンソメ、コーンクリームを加えて弱火でひと煮立ちさせて刻んだパセリを散らす。

## MEMO

クリームコーンやスキムミルクのかわりに牛乳(150ml)+水(150ml)へ変更してもよい

## MENU あさりとブロッコリーのクリームシチュー



材料（こども2人分）

あさりむき身	30g	バター	3g
たまねぎ	30g	水	100ml
じゃがいも	30g	牛乳	80ml
にんじん	30g	クリームシチュールウ	1/2かけ
ブロッコリー	40g		



栄養価（1人分）  
 エネルギー 102kcal  
 塩分相当量 0.4g  
 カルシウム 9.1mg  
 鉄分 5.0mg

## 作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒める。
3. 2にあさり、じゃがいも、にんじん、水を加えて弱火で煮る。
4. ブロッコリーを加え、ひと煮立ちしたらシチュールウと牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。

## MEMO

月齢の小さなお子さんには、あさりは刻んで入れましょう  
 牛乳のかわりに豆乳でもOK



カルシウムUPメニュー



鉄分UPメニュー

# MENU ミルク田作り



おやつ

幼児食



栄養価(1人分)  
エネルギー 53 kcal  
塩分相当量 0.2g  
カルシウム 140mg

## 材料 (作りやすい分量)

煮干し	50g	すりごま	大さじ1.5	
[	砂糖	大さじ3	スキムミルク	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1	干しブドウ	20g
	みりん	大さじ2		



## 作り方

1. ボウルにすりごま、スキムミルク、干しブドウを入れて混ぜ合わせる。
2. フライパンで煮干しをサクとするまで乾煎りして、皿に取り出す。
3. フライパンに調味料を煮立て、砂糖が溶けて煮詰まったら2を加え、絡める。
4. 1のボウルに3を加えて混ぜ合わせ、10等分にする。

## MEMO

スキムミルクなしでもコクが出て、カリカリ食感が楽しい一品です



カルシウムUPメニュー



かみかみメニュー