

実習メニュー

1. ふんわりもちっと鶏団子

材 料（1人分）	分 量	
	3歳未満児	3歳以上児
鶏ひき肉	24 g	30 g
絹豆腐	12 g	15 g
すりおろし生姜	0.4 g	0.5 g
れんこん	13 g	17 g
たまねぎ	8 g	10 g
ひじき(乾燥)	0.2 g	0.2 g
塩	0.6 g	0.7 g
醤油	1.6 g	2 g
片栗粉	2 g	2 g

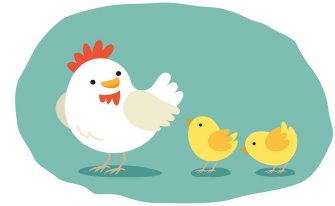


固くて食べにくいれんこんも気にならず食べられます。

ひじきも入れてミネラルの補給にも◎

◆作り方

- ① れんこんは皮を剥いてすりおろし、玉ねぎは細かいみじん切りにする。ひじきは水で戻し、柔らかくなったら細かく切る。
- ② ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ③ 一口大の団子にしながら、鍋で②を茹でる。



2. にんじんのツナサラダ

材 料（1人分）	分 量	
	3歳未満児	3歳以上児
切り干し大根	2.0 g	2.5 g
にんじん	10 g	13 g
ツナ	5 g	6 g
【ドレッシング】		
酢	0.6 g	0.8 g
しょうゆ	0.6 g	0.8 g
砂糖	0.6 g	0.8 g
ねりごま	2.2 g	2.7 g



胡麻風味で香ばしい！Caと鉄分がたっぷりの副菜です♪

◆作り方

- ① 切り干し大根は軽くもみ洗いし、水につけて戻しておく。食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは細切りにし、切り干し大根とにんじんを柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ツナは、缶の汁をきっておく。
- ④ ドレッシングの材料をボウルに合わせる。
- ⑤ 切り干し大根・にんじんの水気を切り、すべてをボウルに入れてドレッシングで和える。

3. きなこの和プリン

材 料（1人分）	分 量	
	3歳未満児	3歳以上児
甘酒(ストレート)	12 g	15 g
牛乳	20 g	25 g
きなこ	3 g	4 g
アガー	0.6 g	0.7 g

お好みで黒蜜、きなこ

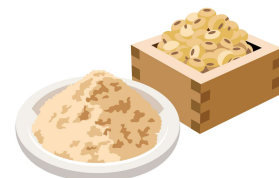


砂糖不使用で鉄とCaが摂れるきなこのプリン。

豆乳にしても◎

◆作り方

- ① きなことアガーを鍋に入れて、しっかり混ぜる。
- ② 甘酒と牛乳を入れて、ふつふつと沸騰するまで煮る。
- ③ 1分ほど煮たら、粗熱を取って、容器に入れる。



4.枝豆としらすのごはん

材 料（1人分）	分 量	
	3歳未満児	3歳以上児
炊きあがりご飯	80 g	100 g
枝豆(鞘付きで)	12 g	15 g
しらす干し	1.6 g	2 g
にんじん	8 g	10 g
プロセスチーズ	8 g	10 g



**鉄が多い枝豆、Caが多いシラスとチーズを使った
混ぜご飯♪にんじんは型抜きをして可愛く☆**

◆作り方

- ① 枝豆はゆでて、さやから出す。
 - ② にんじんは輪切りにし、型抜きをしてから柔らかくなるまで茹でる。型を抜いて残ったにんじんは、1cm角にする。チーズも1cm角に切る。
 - ③ ご飯に枝豆・チーズ・しらす干し・角にんじんを混ぜる。型を抜いたにんじんは最後にトッピング
- ※枝豆は可食部8g程度



5.チンゲンサイの豆乳汁

材 料（1人分）	分 量	
	3歳未満児	3歳以上児
チンゲンサイ	16 g	20 g
えのきたけ	8 g	10 g
クリームコーン	12 g	15 g
コーン	4 g	5 g
油	0.8 g	1 g
だし汁	40 g	50 g
塩こうじ	5.6 g	7 g
豆乳	24 g	30 g



**鉄・Caが多いチンゲンサイを使った汁ものです♪
コーン風味で子供の好きな味わいに。**

◆作り方

- ① チンゲンサイ・えのきたけは、長さ2cmに切る。
- ② 油でチンゲンサイ、えのきを炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ ②にクリームコーン、コーン、塩こうじを加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら豆乳を加えて温める。

