



幼児の食事（「食のサポーター養成講座」レシピ）

クリスマスレシピ

- ★ [にんじんピラフ](#)
- ★ [クリスマススープ](#)
- ★ [ハニーグリルチキン](#)
- ★ [スノーデザート](#)



エネルギー…636kcal	たんぱく質…29g	脂質…15g
カルシウム…201mg	食塩相当量…3.0g	



にんじんピラフ



材料(2人前)

米…1合	たまねぎ…30g	サラダ油…2g
にんじん…30g	ベーコン…10g	コンソメ…3g

作り方

- (1) 米は洗ってザルにあげておく。
- (2) にんじんはみじん切り、たまねぎとベーコンは1cm角に切る。
- (3) 鍋にサラダ油を入れ、たまねぎ、ベーコンを炒める。
- (4) (3)ににんじんを加えて炒め、最後に米を加えて炒める。
- (5) 炊飯器に(4)と米と同量の水を入れて、コンソメを加えて炊き上げる。



材料(2人前)

じゃがいも…70g	たまねぎ…40g	にんじん…10g
ブロッコリー…60g	コーン(缶)…10g	ハム…10g
牛乳…180cc	コンソメ…4g	水…200cc
塩…0.4g	こしょう…少々	

作り方

- (1) じゃがいも:1.5cm位のさいの目切りにする／たまねぎ:1cm位のさいの目切りにする／にんじん:星型で抜く／ブロッコリー:小房に分けやや硬めに茹でる／ハム:星型に抜く
- (2) 鍋に分量の水・じゃがいも・たまねぎ・にんじんを入れて煮る(にんじんは煮えたら取り出しておく)。
- (3) (2)が煮えたら、コンソメ・ブロッコリー・牛乳を加えて、弱火で少し煮て、塩・こしょうで味を整える。
- (4) (3)を器に盛り、にんじん・ハム・コーンを飾る。

クリスマススープ





ハニーグリルチキン 材料(2人前)



チキンリブ…10本	はちみつ…10g	味噌…10g
ケチャップ…5g	しょう油…2g	レタス…20g
パプリカ…10g	ベビーリーフ…10g	レモン…適宜

作り方

- (1) ビニール袋にチキンリブ・はちみつ・味噌・ケチャップ・しょう油を入れ、手でよくもんでからめる。
- (2) (1)を220℃のオーブンで12分位焼く。
- (3) パプリカは薄切り、レタスは手でちぎる。レモンはくし型に切る。
- (4) 皿に(2)と(3)とベビーリーフを彩りよく盛りつけ、レモンを添える。



スノーデザート

材料(2人前)

マシュマロ…20g	ヨーグルト…80g	黄桃(缶)…15g
みかん(缶)…15g	アラザン…適宜	

作り方

- (1) 黄桃は適当な形に切る。
- (2) ボールに材料を入れ、混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす(半日位冷やすとより美味しくなる)。
- (3) 器に(2)を入れて、アラザンを散らす。

