

★苦手克服！おすすめレシピ～野菜・卵～★



小松菜のサラダ

♡ 材料 (幼児5人分) ♡

小松菜……………1/2袋(120g)
 にんじん(せん切り)……小1/3本(35g)
 もやし(半分に切る)……1/2袋(125g)

A { 砂糖……………小さじ1/3
 しょうゆ……小さじ1弱
 酢……………小さじ1弱
 ごま油……小さじ1弱
 中華スープの素・小さじ1/2(1.5g)
 塩……………少々(0.5g)
 白いりごま…小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜はゆで、水に取り、水気を絞る、2cm長さに切る。
葉の部分は食べやすい大きさになるように切る。
もう一度水気を絞る。
- ② にんじん・もやしはゆで、水に取り、水気を絞る。
- ③ ボウルに①・②を入れ、混ぜ合わせた A と白いりごまを加えてよく和える。



葉物が苦手なお子さんも、中華風ドレッシングで和えると食べやすいですよ。きゅうりやコーン、ひじきを加えても good!

幼児1人分	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.9g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.4g



切り干し大根の中華煮

♡ 材料 (幼児5人分) ♡

切り干し大根……………20g
 豚肉(せん切り)……………40g
 にんじん(せん切り)……小1/4本(25g)
 にら(2cm長さ切り)……3本(15g)
 もやし(半分に切る)……1/2袋(125g)
 ねぎ(みじん切り)……1/5本(20g)
 にんにく(みじん切り)…少々(0.5g)
 ごま油(炒め用)……………小さじ1弱
 料理酒……………小さじ1/2
 A { しょうゆ……………大さじ1/2
 みりん……………小さじ1強
 中華スープの素・小さじ1/4(0.8g)
 水……………50ml
 ごま油(仕上げ用)・小さじ1/4

<作り方>

- ① 切り干し大根はさっと洗い、水に15分ほど浸けて戻す。軽く水気をしぼり、2cm長さに切る。
- ② 鍋にごま油を入れ、にんにく・ねぎを弱火で炒め、香りが出たら豚肉・酒を加えて炒める。
- ③ にんじん・切り干し大根・もやしを加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加えてふたをして煮る。
- ④ A の調味料・にらを加え炒める。
- ⑤ 水分がなくなり、味がなじんだら、仕上げにごま油を加え、混ぜる。



和食の定番切り干し大根の煮物を中華風にアレンジ！大人は、トウバンジャンを加えてピリ辛に！

幼児1人分	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.6g
炭水化物	5.9g
食塩相当量	0.4g

ふわふわ卵スープ

♡ 材料 (幼児6人分) ♡

- A {
- 卵……………2個
 - 粉チーズ……………大さじ2(12g)
 - パン粉……………大さじ4(12g)
- ベーコン(せん切り)…15g
 にんじん(せん切り)…30g
 たまねぎ(スライス)…120g
 チンゲン菜(1cm長さ)…1株(100g)
 オリーブ油……………小さじ1弱
 コンソメ(顆粒)…小さじ1(3g)
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………少々(0.5g)
 こしょう……………少々
 水……………800ml

<作り方>

- ① Aをよく混ぜておく。
- ② チンゲン菜は、電子レンジで1分30秒加熱し、水気をしぼる。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン・にんじん・たまねぎを炒める。
- ④ ③に水・コンソメを加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、しょうゆ・塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 火を強めて、①の卵液を流し入れ、卵に火が通ったら、②のチンゲン菜を加えて混ぜ、火を止める。



ふわふわ卵で卵が食べやすい！
 葉物は、ほうれん草や小松菜も good。
 ゆでたマカロニを加えると1品で
 主食・主菜・副菜が揃いますよ♪

幼児 1 人分	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.9g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.9g

冷凍のかぼちゃを
 利用してもOK!

かぼちゃもち

♡ 材料 (幼児6人分) ♡

- かぼちゃ(2cm角)…200g
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………大さじ2~5
- バター……………大さじ1/2

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をとり、電子レンジで3分程度加熱する。
- ② かぼちゃをつぶし、片栗粉を混ぜ、水(かたさを調整しながら)を加えてひとまとめにする。
- ③ 6等分し、厚さ1cm弱くらいの小判型に丸める。
- ④ フライパンにバターをひき、ふたをして弱火で3分焼く。裏返して水を加えて2~3分蒸し焼きにし、中までしっかり火を通す。
- ⑤ 1個を3等分に切る。(スティック状になり、食べやすい。)



チーズや炒めたひき肉を混ぜ込んでも good。
 かぼちゃをじゃがいもやさつまいもに代えても
 OK。アレンジが利きます♪
 おやつにも、おかずにもなる一品です!

大人は、粉糖をかけて
 おしゃれなおやつに♪

せんだいTube 太白区f&f補

YouTubeで
 かぼちゃもちの作り方を
 配信中!
 動画はこちらから



幼児 1 人分	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.8g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.02g

