鮭のそぼろ丼



Point

鮭と野菜を細かく混ぜ込んでいるので、
子供も食べやすいどんぶりです

（1人あたり）
◇エネルギー：239キロカロリー
◇塩　　分：0.2グラム

材　料【４人分】

鮭の切り身（骨なし）	160ｇ
塩	小1/4
新玉ねぎ	80ｇ
人参	40ｇ
サラダ油	小1
★酒	大1と1/2
★みりん	大1と1/2
★砂糖	大2/3
★濃口醤油	大1
すりゴマ（白）	小2
◇卵	2個
◇豆乳	大1と1/2
◇白だし	小2/3
◇砂糖	小2/3
サラダ油	小1
焼きのり	1枚
冷凍枝豆	40

Cooking Instructions

① 鮭は塩を振り20分おいてから、ペーパーで水気をしっかりふき取っておく。

② 玉ねぎはみじん切り、人参はすりおろす。

③ フライパンにサラダ油を入れ、①の鮭をほぐし炒める。

④ ③に玉ねぎ・人参も入れて炒め合わせる。

⑤ ★の調味料を合わせ入れる。

⑥ 煮汁がなくなるまで混ぜながら水分を飛ばす。

⑦ すりゴマをふる。

≪炒り卵≫

⑧ 卵を溶きほぐし、豆乳と白だし・砂糖を加え、温めた玉子焼き機で薄く油をひいて炒り卵を作る。

⑨ ご飯をよそい、そぼろ・炒り卵・枝豆を盛り付けて、ちぎった焼きのりをトッピングする。

トマトの骨強化サラダ



Point

CaとビタミンDが多く含まれる食品を組み合わせると、Caの吸収率もアップします。

材　料【４人分】

トマト	160ｇ
きゅうり	120ｇ
ベビーチーズ	2個
シーチキン（油）	3/4缶
★塩昆布	4
★濃口醤油	小3/4
★マヨネーズ	大3/4
★レモン汁	小3/4
しらす干し	小4

（/人あたり）
◇エネルギー：//2キロカロリー
◇塩　　分：0.6グラム

Cooking Instructions

① トマト・きゅうり・ベビーチーズは小さく角切りにする。（大きさはそろえる）

② ボウルに★を入れて軽く混ぜ合わせる。

③ 切った①と和える。

④ お皿に盛り付けてしらす干しをトッピングする。

肉団子のちゃんこスープ



（1人あたり）
◇エネルギー：173キロカロリー
◇塩　　分：1.2グラム

材　料【4人分】

★鶏ミンチ	160ｇ
★絹ごし豆腐	120ｇ
★干ししいたけ	2個
★塩	小1/2
★しょうが	4ｇ
ゴボウ	40ｇ
人参	40ｇ
キャベツ	80ｇ
油揚げ	1と3/4枚
味噌	大2
だし汁	600CC
ネギ	12ｇ

Cooking Instructions

① しいたけは水で戻してみじん切りにする。→戻し汁はスープに使用。

② ボウルに①・鶏ミンチ・軽く水気をふき取った絹ごし豆腐を入れ、塩・しょうがを加えて練るように混ぜる。

③ ゴボウは斜め薄切り、人参は3㎝長さの短冊切り、キャベツは小さくざく切りにする。ねぎは5㎜幅に切る。

④ 油揚げは一度油抜きをして短冊切りにする。

⑤ だし汁+しいたけの戻し汁を火にかけ、沸騰してきたら②のネギ以外の野菜を入れ煮込む。（小松菜の茎も）

⑥ ①をスプーン2個を使って小さく丸めながら入れていく。

⑦ あくが出てきたら取り除き、③の油揚げを入れてさらに煮込む。

⑧ 肉団子に火が通ったら味噌を溶き入れ、器に盛り付けてネギをトッピングする。

小松菜の米粉クレープ



Point

小松菜入りのクレープ生地です。野菜嫌いなお子さんにおやつとしていかがですか。

材　料【４人分】

★小松菜（葉先）	20ｇ
★バナナ（生地）	40ｇ
★豆乳	70cc
★卵	4/5個
米粉（波さと）	40ｇ
オイコス（苺）	大4と1/2
サラダ油	5ｇ
いちご	8個
はちみつ	小4

エネルギー：94キロカロリー
食塩相当量：0.1ｇ

Cooking Instructions

① 小松菜は2～3㎝の幅に切る。（茎はスープ使用）

② ミキサーに①と手でちぎったバナナ、豆乳、卵を入れ、撹拌する。

③ ボウルに②を移し、米粉を入れ泡立て器でしっかり混ぜる。

④ 温めた卵焼き機に油をしみこませたペーパーで広げ、③の生地を薄く流し弱火で両面焼く。

⑤ 粗熱がとれたらヨーグルトを塗り、はちみつをかけ、苺（お好みのフルーツ）をのせて食べやすいように巻く。