

# メニュー紹介レシピ

## おすすめレシピ

### ◎鯖のごまみそ焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
さわら	40	①みそ、ごま、酒、三温糖、みりんを混ぜ合わせる。 ②鯖の身の部分に①を塗る。 ③180℃のオーブンで20分焼く。  ★ごまみそたれは鶏肉などに漬けて焼いても美味しいです。
みそ	3	
ごま	3	
酒	1	
三温糖	1	
みりん	2	

### ◎人参しりしり

食品名	1人分(g)	調理方法
人参	40	①人参をせん切りにする。ツナ缶は汁と一緒にほぐす。 ②卵は割りほぐし、炒り卵にする。 ③鍋に油を熱し①を入れ炒め、塩で味を調べ、②の炒り卵を加える。 ★シンプルな味付けですが、よく食べました。 ★人参好きの子どもが多いです。
ツナ缶	5	
卵	25	
油	1	
塩	0.3	

### ◎竹の子ご飯

食品名	1人分(g)	調理方法
米	30	①米はとぎ、塩、酒を加え、少し固めに炊く。 ②竹の子はせん切りにし、茹でる。 ③人参はせん切りにする。 ④鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、②の竹の子、③の人参を炒める。 ⑤全体に火が通ったら少量の水と三温糖、醤油を加え煮含める。  ★混ぜ込み風の竹の子ご飯です。 ★今が旬の竹の子です。美味しく味わいたいですね。
塩	0.3	
酒	1	
竹の子	10	
豚挽き肉	10	
人参	3	
三温糖	1	
醤油	2	
油	0.5	

### ◎ベークドチーズケーキ

食品名	1人分(g)	理方法
クリームチーズ	16	①クリームチーズは常温で柔らかくしておく。 ②①に三温糖、卵、生クリーム、小麦粉、レモン汁の全ての調味料を加えよく混ぜ合わせる。(泡だて器、ハンドミキサー、ミルサーなどを使用してもよい。) ③型に②を流し、180℃のオーブンで40分焼く。
三温糖	5	
卵	8	
生クリーム	8	
小麦粉	2	
レモン汁	1	

### ◎小倉カステラ

食品名	1人分(g)	理方法
小麦粉	12	①小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖と一緒に振るっておく。 ②卵と水を合わせておく。 ③①と②を泡立て器で混ぜてから、茹で小豆缶(甘味あり)を加え混ぜる。 ④アルミカップ又は型に流し強火で15分位蒸す。  ★茹で小豆はこしあんを使用した方が子どもたちは食べやすいです。
ベーキングパウダー	0.5	
三温糖	2	
卵	8	
水	8	
茹で小豆(あん)	25	

## 栄養メモ

### 幼児期に大切な朝ごはん

朝ごはんが大切な理由・・・朝ごはんを摂ることで体温が上がり、身体は眠りから覚めます。エネルギーが加われば午前中の活動量は増え、集中力・記憶力の向上や心の安定につながります。また、朝ごはん抜きの場合や睡眠不足は肥満になりやすいことがわかっています。遅寝は、睡眠中の脂肪分解の分泌量が減少するので、夜間の脂肪分解が抑えられるためです。朝ごはんをきちんととるには、出来るだけ早く寝て睡眠時間を確保し、気持ちよく食事の時間を迎えられるようにすることも大切です。