

メニュー紹介レシピ

おすすめレシピ

◎納豆の天ぷら

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|------|--------|---|
| 納豆 | 30 | ①長ネギは小口切りにする。 ②ボールに①の葱と納豆、青のり、醤油を加える。 ③②に天ぷら粉を入れ、水を加え、固めに練る。 ④揚げ油を温め、③をスプーンで落とし入れ、揚げる。 ★高温の油でカラッと揚げる。 |
| 長ネギ | 8 | |
| 青のり | 8 | |
| 醤油 | 3 | |
| 天ぷら粉 | 8 | |
| 油 | 3 | |

◎鶏肉のごま味噌焼き

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|-----|--------|--|
| 鶏肉 | 55 | ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ②調味料とごまを合わせる。 ③①、②を合わせ、鶏肉に下味を付ける(30分)。 ④天板にオープンシートを敷き③の肉を並べ180℃に熱したオーブンで20分焼く。 ★フライパンで焼く時は焦げやすいので弱火でゆっくり焼く。 |
| みりん | 0.6 | |
| みそ | 8 | |
| 三温糖 | 1.5 | |
| 酒 | 1 | |
| 醤油 | 0.5 | |
| ごま | 1.5 | |

◎ひじきのサラダ

| 食品名 | 1人分(g) | 調理方法 |
|---------|--------|--|
| ひじき(干し) | 2 | ①ひじきは水で戻しておく。 ②①の戻したひじきは水洗いしてさっと熱湯で茹でる。 ③キャベツは熱湯で茹で、せん切りにし、水気を絞る。 ④人参はせん切りにして、茹でる。 ⑤コーン缶は水気を切っておく。 ⑥ごまはから煎りし、マヨネーズ、醤油、酢と合わせる。 ⑦ボールにひじき、キャベツ、人参、コーン缶を入れ、⑥のドレッシングで和える。 |
| キャベツ | 35 | |
| 人参 | 5 | |
| コーン缶 | 10 | |
| マヨネーズ | 8 | |
| 醤油 | 1 | |
| 酢 | 1 | |
| ごま | 2 | |

◎おかひじきのお浸し

| 食品名 | 1人分(g) | 理方法 |
|-------|--------|--|
| おかひじき | 15 | ①おかひじきは、熱湯で茹で、冷水で冷まし、食べやすい長さに切る。 ②ほうれん草も、熱湯で茹で、冷水で冷まし、食べやすい長さに切り、水気を絞る。 ③人参はせん切りにし、茹でる。 ④①～③をボールに入れ、醤油、みりん、かつお節で和える。 ★おかひじきのシャキシャキ感がとても新鮮な子ども達でした。 |
| ほうれん草 | 15 | |
| 人参 | 5 | |
| かつお節 | 1 | |
| 醤油 | 1.5 | |
| みりん | 0.5 | |

◎フルーツ蒸しパン

| 食品名 | 1人分(g) | 理方法 |
|-----------|--------|--|
| 小麦粉 | 20 | ①小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖を合わせ、よく攪拌しておく。 ②①に卵、油、牛乳を入れよく混ぜる。 ③みかん缶、パイン缶は汁気を切っておく。パイン缶は一口大に切る。 ④蒸し器を火にかけ、沸騰させる。 ⑤天板又はアルミカップに②の生地を流し、③の果物缶を散らし、15分位蒸かす。 ★果物缶の甘味がとてもよく、未満児にとっても好評でした。 |
| ベーキングパウダー | 0.8 | |
| 卵 | 8 | |
| 三温糖 | 8 | |
| 油 | 2 | |
| 牛乳 | 13 | |
| みかん | 5 | |
| パイン缶 | 5 | |

栄養メモ

噛む力を育てるために

噛む力を育てるには、食べ物をゆっくり味わうことが大切です。そして、しっかり噛める野菜・肉・きのこ・海藻・乾物などを食事にとり入れましょう。また、切り方も大切で、少し大きめに切ることで、自然とよく噛むようになります。食材や調理方法を工夫して、食事中に食べ物の会話をしながら、子ども達の食べ物への関心を高めて下さい。毎日の食事だからこそ、単に食べたを量のみ気にするのではなく、「これはどんな味?」「今日のご飯はおいしい?」などの会話が大切です。食べることへの興味を高めることが、「よく噛んで食べる力」につながります。