



## すくすくファミリー教室幼児食コース

令和4年7月29日



### しらす入りおにぎり

185 kcal (1人分)

#### 材料 (4人分)

ごはん 400g  
しらす 20g  
にんじん 5g  
黒ゴマ 5g  
青のり少々

#### 作り方

- ① にんじんはみじん切りにしてレンジで1分ほど加熱する。
- ② ボールにごはん、しらす、にんじん、黒ゴマ、青のりをいれ、軽く混ぜる。
- ③ ラップで一口サイズに丸めておにぎりにする。



### ガリバタ鮭ポテト

194 kcal (1人分)

#### 材料 (4人分)

生鮭3切れ 200g  
じゃがいも 400g  
コショウ少々  
薄力粉大匙1  
バター 15g  
にんにく(すりおろし) 小匙1  
A しょうゆ大匙1  
みりん大匙1

#### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大の乱切りにし、水にさらす。水を切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで5分加熱する。
- ② 鮭は1切れを6等分に切り、薄くコショウして薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら①のじゃがいもを水気を切って入れ、表面に焼き色をつける。②の鮭を加えて両面を焼く。
- ④ 鮭に火が通ったらAを加えて全体に照りがつくまで炒め合わせる。色よく仕上がったら火からおろし、器に盛りつける。



※大人用にパセリを散らしました

おりょうりするときは、手をよく洗ってからはじめましょう。  
けが、やけどにちゅういしましょう！



## ミネストローネ

### 材料（4人分）

玉ねぎ 100 g  
にんじん 50 g  
なす 100 g  
キャベツ 50 g  
しめじ 50 g  
薄切りハーフベーコン 35 g  
オリーブオイル大匙1  
水 300 cc  
カットトマト缶 200 g  
コンソメキューブ1個  
砂糖小匙1

86 kcal（1人分）

### 作り方

- ① しめじはいしづきを切り落とす。にんじんは皮をむいておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、キャベツを1cm角に切る。しめじは大きいものは1cm長さに切る。
- ③ なすは1cm角に切り、水にさらす。
- ④ ベーコンは1cm角に切る。
- ⑤ 鍋を中火で熱し、オリーブオイルと④のベーコンを入れて焼き色がつくまで炒める。
- ⑥ ②の玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、③の水を切ったなすを入れて混ぜ、水を注ぎ、蓋をして中火で煮る。煮立ったら弱火にしてあくを取り除き5分煮込む。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったならトマト缶、コンソメ、砂糖を加えて混ぜ合わせ、弱火のまま5分煮込んだ後、火からおろし、器に盛りつける。



## フルーツ寒天

### 材料（4人分）

粉寒天 2 g  
水 70 cc  
缶汁 30 cc  
砂糖 15 g  
牛乳 180 cc  
フルーツミックス缶小半分

54 kcal（1人分）

### 作り方

- ① フルーツミックス缶は汁を切り、小さく切る。
- ② 水と缶汁に粉寒天を混ぜ、火にかけて沸騰させ、弱火にして2~3分かき混ぜる。砂糖を入れて煮溶かし、牛乳を入れて沸騰直前まで加熱し、火を止める。
- ③ ②を4つのグラスに分けて入れ、フルーツミックスを散らして冷やし固める。（流し型を使わず、簡単です。）



※流し型を使ったできあがり



あとかたづけや  
おそうじもがんばり  
ましょう！