



《お魚ハンバーグ》

お魚がハンバーグに変身。甘めの味噌ダレでお魚のクセも気にならず、食べやすくなります。お刺身用の切り身を使えば調理も簡単です。

- ◎材料 大人2人+子ども1人分
- 魚切り身(刺身用) … 250g
  - 玉ねぎ …………… 40g
  - ブロッコリー ……… 40g
  - おろししょうが ……… 少々
  - 溶き卵 …………… 1個
  - 片栗粉 …………… 大さじ1
  - 塩 …………… 少々
  - 油 …………… 小さじ1
  - 〔味噌 …………… 小さじ1
  - 〔さとう …………… 小さじ1
  - 〔みりん …………… 小さじ1

大人は梅肉を添えてもよい



★作り方

- ① 魚切り身は包丁でたたく
- ② 玉ねぎ・ブロッコリーはみじん切りにする
- ③ ①②とおろししょうが、卵、塩、片栗粉をよく混ぜ合わせる
- ④ ③を5等分に分け、丸型または小判型に形を整える
- ⑤ 味噌とさとう、みりんを合わせて電子レンジに10～20秒ほどかけ、よくのばしておく
- ⑥ フライパンに油をあたため、④をのせ、両面に焼き色を付ける
- ⑦ 少量の水をふりかけ、ふたをして、3～4分ほど蒸し焼きにする
- ⑧ 焼きあがったら、器に盛り、⑤の味噌をうすくぬる

《アジのチーズパン粉焼き》

栄養豊富な青背のお魚にチーズをプラスしておいしさとカルシウムをアップ。

- ◎材料 大人2人+子ども1人分
- アジ(三枚卸) …… 200g
  - 塩 …………… 少々
  - 牛乳 …………… 大さじ1
  - 〔粉チーズ ……… 大さじ2
  - 〔パン粉 …………… 大さじ4
  - サラダ油 ……… 大さじ1
  - ケチャップ ……… 大さじ1

アジは、他の魚でもよい。刺身の切り身を使うと骨が気にならない

★作り方

- ① アジは一口大に切り、塩・牛乳を振りかけておく。
- ② 粉チーズとパン粉はよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①のアジに②をまぶし、軽く押し付けるようにしっかりつける
- ④ フライパンに油をあたため、③を並べて焼く。
- ⑤ きつね色になったらひっくり返し、もう片面を焼く
- ⑥ 皿に盛り、仕上げにケチャップをそえる



## 《洋風豚汁》

野菜たっぷりの豚汁に牛乳を加えて、コクとカルシウムをアップします。味噌と牛乳がおいしさを引き立てあって、子どもも食べやすい一品です。

◎材料 大人2人+子ども1人分

豚肉	100g
人参	50g
玉ねぎ	100g
キャベツ	50g
サラダ油	大さじ1
だし汁	400cc
牛乳	50cc
味噌	大さじ1



### ★作り方

- ① 豚肉は細切り、人参は薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは細めのざく切りにする
- ② 鍋に油をあたため、玉ねぎ・豚肉を炒める
- ③ 肉に火が通ってきたら、人参を加えてさっと混ぜて油をなじませ、キャベツとだし汁を加えて煮る
- ④ 味噌に牛乳を加えて溶いておく
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、④を加えて火を止める



## 《かぼちゃのグラッセ》

手軽にできる副菜の一品。ホットプレートで焼いてお焼きにしてもOK。

◎材料 大人2人+子ども1人分

冷凍かぼちゃ	250g
バター	6g
湯	50cc
さとう	大さじ1



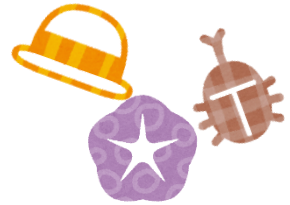
水分を少し残しておく、食べやすい

### ★作り方

- ① 耐熱の容器にバターを入れ、電子レンジに20秒(600W)ほどかけて溶かす
- ② ①に湯とさとうを加えて混ぜ、かぼちゃをなるべく重ならないように並べる
- ③ ②を電子レンジで6~7分ほど加熱する
- ④ ③にラップをして再度1分ほど加熱し、さます
- ⑤ やわらかくなったら、スプーンかキッチンバサミで食べやすい大きさにカットする

## 《豆乳ゼリー》

水分と栄養補給を兼ねた手軽なおやつです。



### ◎材料 ゼリー4個分

豆乳	…	300 g
さとう	…	15 g
粉ゼラチン	…	6 g
水	…	大さじ2
ジャム	…	小さじ2



### ★作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れて20分ほどおいておく
- ② 豆乳を鍋に入れ、弱火にかけてさとうを加えてあたため、①も加えてよく混ぜる（沸騰させない）
- ③ 溶けたら火からおろし、鍋ごと冷水につけて、時々かき混ぜながら粗熱を取り（あればバニラエッセンス少々を加える）、とろみがついてきたら器に入れて冷蔵庫で冷やす
- ④ ③に好みのジャムをのせる

さとうと水同量を合わせて煮溶かして冷ましたシロップをつくり、かけてもよい。

## 《カルシウムいももち》

カルシウムが豊富な食材を、じゃがいもの中に加えたお焼きです。

### ◎材料 10個分

じゃがいも	…	300 g
牛乳	…	大さじ3
しらすぼし	…	大さじ2
青のり	…	大さじ1
片栗粉	…	大さじ1
油	…	小さじ1
バター	…	小さじ1

### ★作り方

- ① じゃがいもはいちょう切りにして5分ほど水にさらし、ゆでる（電子レンジにかけてもよい）
- ② しらす干しは粗くきざんでおく
- ③ ①を熱いうちにつぶし、牛乳・青のり・片栗粉を加えて混ぜ、②のしらす干しも加えてよく混ぜる
- ④ 食べやすい大きさに丸めて形を整える
- ⑤ フライパンに油をしき、弱火で④を焼く
- ⑥ 上下を返しながらか、こげ目がつく程度まで焼く
- ⑦ 仕上げにバターをぬる



## 《ベジホットケーキ》

おやつにも朝ごはんにもできるメニューです。たこ焼き器があれば、ボール型に作って楽しめます



◎材料 およそ2枚分

ホットケーキミックス	60g
牛乳	40cc
冷凍ブロッコリー	30g
冷凍かぼちゃ	50g
クリームコーン缶	30g
ツナ缶	20g
サラダ油	小さじ1



★作り方

- ① 冷凍ブロッコリーと冷凍かぼちゃは、電子レンジで3～4分ほど加熱し、キッチンバサミで粗くきざむ
- ② ホットケーキミックスに牛乳を加えて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる
- ③ ②にクリームコーン缶・ツナ缶を加え混ぜる
- ④ フライパンまたはホットプレートに薄く油をしき、③を丸く流して焼く
- ⑤ 表面がぷつぷつ泡立ってきたらひっくり返して中心まで焼く

朝食なら、クリームコーン缶とツナ缶の残りに水を加えてスープとしてそえてみてはいかがでしょうか。

【参考】栄養価

メニュー (およそ子ども1人分)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)
お魚ハンバーグ	94	14.2	15
アジのチーズパン粉焼き	104	10.9	87
洋風豚汁	94	5.0	27
かぼちゃのグラッセ	53	1.1	13
豆乳ゼリー	71	3.7	24
カルシウムいももち	64	2.3	27
ベジホットケーキ	96	3.1	33

