

《むし大豆のおやき》

大豆をつぶして具材を混ぜて焼く簡単おやきです。
風味の良いちりめんじゃこを合わせて。

大人2人+こども1人分	
むし大豆	90g
ちりめんじゃこ	大3
小麦粉	大2
細ねぎ	2本
牛乳	大1
油	大1/2

(こども1人分のエネルギー64kcal、塩分0.3g、たんぱく質4.4g、カルシウム34mg)



- ① 大豆をつぶし、材料を全部混ぜる
- ② 混ぜたものを小判型に5等分する
- ③ 油を薄くひいたフライパンで焼く



《ひっくり返さないスパニッシュオムレツ》

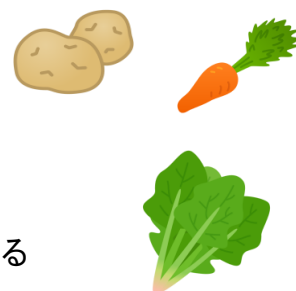
焼きっぱなしでOK。
小さなフライパンで、半熟状態で表面をととのえると、きれいに仕上がります。

大人2人+こども1人分(8切れ)	
卵	4個
じゃがいも	80g(1個)
にんじん	20g
ほうれん草	20g
ウィンナー(皮なし)	60g(3本)
A	少々
塩	少々
牛乳	大1
オリーブ油	大1

(こども1人分1/8切のエネルギー68kcal、塩分0.3g、たんぱく質4.3g、カルシウム18mg)



- ① じゃがいもは1cm長さのせん切りにし、水にさらして水気を切る
にんじんは1cm長さのせん切りにする
ウィンナーは1cm幅に切る
ほうれん草は電子レンジで30秒加熱して水にさらし、1cm長さに切る
- ② 溶いた卵に①とAを加え、よく混ぜ合わせる
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、③を流し入れる
- ④ 箸で大きくかき混ぜ半熟状になったら、ふたをして弱火で8分ほど加熱する
表面まで火が通ったら、器に取り出し切り分ける



《チキンナゲット》

豆腐を混ぜることで、ふんわり食感のチキンナゲットができます。
粉チーズとマヨネーズがかくし味。

大人2人+こども1人分(18個)	
鶏むねひき肉	300g
木綿豆腐	150g
卵	1個
小麦粉	大2
粉チーズ	大2
マヨネーズ	大1
油	大1/2

(こども1人分2個のエネルギー83kcal、塩分0.1g、たんぱく質10.4g、カルシウム38mg)



- ① ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる
- ② フライパンに油(分量外)をひき、スプーンで直径5cmほどの大きさにまとめた①を並べる
- ③ 中火でこんがりと両面を焼き、中まで火を通す(片面3分ほど)

ソースを添えて(分量外)
ケチャップ大2
ウスターソース大1
はちみつ小1
③はちみつは1才までのこどもは食べられません。

《鶏と納豆のつくね焼き》

混ぜ込むことで納豆がねばねばしません。
初めての納豆挑戦や、納豆嫌いの克服に。

大人2人+こども1人分(12個)	
鶏ももひき肉	200g
ひきわり納豆	50g(1パック)
かたくり粉	大2
しょうゆ	大1/2
油	大1/2

(こども1人分2個のエネルギー73kcal、塩分0.3g、たんぱく質7.8g、カルシウム7.3mg)



- ① ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる
- ② フライパンに油をひいて、①をスプーンで12等分に丸めてのせる
- ③ ②を中火にかけ、片面に焼き色が付くまで2分ほど焼く
裏返してふたをし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする



《無限ピーマン》

じっくり炒めることでピーマンの苦みを飛ばします。
甘みの強いパプリカを合わせると、苦手なピーマンも食べやすくなります。

大人2人+こども1人分	
ピーマン	60g(3個)
赤パプリカ	60g(1/2個)
ツナオイル漬缶	35g(1/2缶)
A	鶏ガラスープの素 小1/4(顆粒)
	塩 少々
	白ごま 大1/2



(こども1人分のエネルギー31kcal、塩分0.3g、たんぱく質1.7g、カルシウム15mg)

- ① ピーマン、赤パプリカは1/3長さのせん切りにする(2cmほど)
- ② フライパンにツナ缶のオイル(大1/2ほど)を入れて中火にかけ、①を加えて5分ほど炒める
- ③ ツナとAを加えてさっと炒め合わせて、ごまをふる



《ニンジンドレッシングのサラダ 2種》

にんじんの甘みが活きたドレッシングで、どんな茹で野菜とも合います。
こどもには、和えて出すと味にムラがなく、スプーンで食べやすくなります。

大人2人+こども1人分	
A	じゃがいも 80g(1個)
	ミックスベジタブル 50g
B	ブロッコリー 30g
	大根 60g
ドレッシング(混ぜ合わせる)	
	にんじん(すりおろし) 大1
	マヨネーズ 大1



(こども1人分)

A:エネルギー16kcal、塩分0.1g、たんぱく質0.6g、カルシウム3mg

B:エネルギー23kcal、塩分0、たんぱく質0.4g、カルシウム6mg

ドレッシング:エネルギー17kcal、塩分0.1g、

たんぱく質0.1g、カルシウム1mg)

A ジャがいもは1cm角に切り水にさらしてから電子レンジで3分、
ミックスベジタブルは1分20秒加熱する
冷まして、ドレッシングで和える

B ブロッコリー・大根を7~8mmの角切りにし、電子レンジで
1分30秒加熱する
冷まして、ドレッシングで和える

手軽なA、季節の野菜をゆでたBなど、お好きな野菜で！
スティック野菜で手つかみ食べも！

大人には、にんじんのすりおろし大1・サラダ油大1・ポン酢小2を合わせたドレッシングで、さっぱり味に。



《さつまいものミルク煮》

牛乳とバターで煮込むだけで、さつまいものほっこり感とやさしい甘みがおいしい一品ができます。
副菜にもおやつにも。

大人2人+こども1人分	
さつまいも	100g
牛乳	50ml
水	50ml
バター	5g

(こども1人分のエネルギー:38kcal、塩分0.1g、たんぱく質0.6g、カルシウム18mg)



- ① さつまいもは半月切りにして水にさらす
- ② 小鍋に、①・牛乳・水・バターを入れてよく混ぜ、さつまいもがやわらかくなるまで、ゆっくりと煮る



《バナナケーキ》

炊飯器で作る、ホットケーキミックスを使ったケーキです。
いろいろな具材でアレンジが楽しめます。

ホットケーキミックス 150g	
A	プレーンヨーグルト 50g
	牛乳 100ml
	卵 1個
	砂糖 大1
バナナ 2本	
レーズン 20g	



(こども1人分1/16切れのエネルギー58kcal、塩分0.1g、たんぱく質1.6gカルシウム23mg)

- ① バナナはフォークで粗くつぶす
- ② ボウルにAをいれてよく混ぜ合わせる
ホットケーキミックスを加えてさくっと混ぜる
- ③ ②にバナナとレーズンを加えて軽く混ぜる
- ④ ③を炊飯器に入れ早炊きモードで炊く
- ⑤ 放射線状に8等分する(こども1人分は16等分量)

かぼちゃやニンジンを混ぜれば、朝食や昼食にも。

炊飯器の性能はいろいろなので、ふくらみ具合を確認(竹串をさすなど)。

