



親子で楽しく お手軽メニュー

- ▶ みそマーボー豆腐
- ▶ ブロッコリーとしらすと焼きのりの和え物
- ▶ かぼちゃとレーズンのはちみつレモンサラダ

大人 1 食分 エネルギー668kcal 食塩相当量 1.5g
(ごはん 1 膳(200g)含む)

*メニューは 1 歳以上のお子さんを対象にしています。

みそマーボー豆腐

(大人 1 人分)エネルギー247kcal 食塩相当量 1.2g



お手軽ポイント フライパン 1 つで簡単調理！

みそでコクを加えた、和風味のマーボー豆腐です。
ご飯に直接かけてマーボー丼にしても良いですね。
お好みに仕上げに刻んだ青ねぎを振りかければ、一層色味がきれいに仕上がります。

大人用には、粉山椒を振りかけて辛味をプラスするのもオススメです。



■材料 (大人 2 人+子ども 2 人分)

・豆腐 (絹ごし)	1 丁(350g)
・豚ひき肉	150g
・玉ねぎ	1/2 個(100g)
・にんじん	1/5 本(30g)
・しいたけ	2 枚(20g)
・ごま油	大さじ 1/2(6g)
・だし汁	1 カップ(200ml)
・砂糖	小さじ 1/2(3g)
・しょうゆ	小さじ 1(6g)
・みそ	大さじ 1(18g)
A [・片栗粉	大さじ 1/2 弱(5g)
・水	大さじ 1(15g)

■作り方

- ① 豆腐は 2 枚重ねたペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ 600W で約 3 分加熱して水切りをする。
- ② 豆腐は約 2cm 角に、玉ねぎ、にんじん、しいたけは粗みじんに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱して、にんじん、玉ねぎを入れて中火で炒める。野菜がしんなりしてきたら、豚ひき肉を入れて、ほぐしながら炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、しいたけも入れ軽く炒める。
- ⑤ だし汁と砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑥ 煮立ったら豆腐を加えて、弱火で約 5 分煮る。
- ⑦ みそを溶き入れる。再度煮立ったら、Aを加えてとろみをつける。

レシピの分量は大人 1 人分がおおよそ子ども 2 人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

ブロッコリーとしらすと焼きのりの和え物

(大人1人分)エネルギー43kcal 食塩相当量0.3g



お手軽ポイント 冷凍野菜を使うと時短に！

しらすの塩分と焼きのりの香ばしさ、ごま油の風味で塩分控え目でも美味しく食べることができます。



■作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯で2~3分茹で、ざるに上げて水切りをする。
(冷凍ブロッコリーを使う際は、袋に表示されている時間を確認して、電子レンジで再加熱してから使ってください)
- ② 粗熱がとれたら、水をしっかり切り、のりを手でちぎってまぶす。
- ③ しらすを入れ、ごま油を回しかけて、全体にいきわたるように混ぜ合わせる。

■材料 (大人2人+子ども2人分)

- ・ブロッコリー(冷凍も可) 1株(200g)
- ・しらす 大さじ3(18g)
- ・焼きのり 1枚(3g)
- ・ごま油 小さじ1(4g)

かぼちゃとレーズンのはちみつレモンサラダ

(大人1人分) エネルギー66kcal 食塩相当量0g



お手軽ポイント オープントースターや魚焼きグリルを使って片づけの手間いらず！

(アルミホイルを敷いてその上にかぼちゃを並べるとオープントースターや魚焼きグリルが汚れません)

かぼちゃをオープントースターや魚焼きグリルで焼くと甘く香ばしくなります。

レーズンを加えることで食物繊維がアップします。レーズンが苦手なお子さんもお子さんに人気のかぼちゃと合わせることで食べやすくなります。



■材料 (大人2人+子ども2人分)

- ・かぼちゃ 1/8個(150g)
- ・レーズン 大さじ1(10g)
- A レモン果汁 大さじ1(15g)
- 〔はちみつ*〕 小さじ1.5(10g)

※注意！：はちみつは乳児ポツリヌス症予防のため、1歳未満のお子さんには与えないでください。

■作り方

- ① かぼちゃは、皮を緑色が残る程度にそぎ落とし、5mm厚さのくし形に切って、食べやすい長さに切る。
- ② レーズンは、粗めに刻む。
- ③ オープントースターもしくは魚焼きグリルに並べて4~5分焼く。火が通ってこんがり焼けたら、ボウルに入れる。
- ④ ②とAを加えて和える。

レシピの分量は大人1人分がおおよそ子ども2人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会