



## 親子で楽しく春を感じる メニュー

- ▶ ほうれん草の手まりおにぎり
- ▶ 豆腐ハンバーグ
- ▶ 菜の花の卵ソースかけ



子ども1食分 エネルギー276kcal 食塩相当量0.5g

- ▶ いちごミルクゼリー（間食）

間食1人分 エネルギー92kcal 食塩相当量0g

### ほうれん草の手まりおにぎり

(子ども1人分)エネルギー137kcal 食塩相当量0.2g



青菜が苦手なお子さんも、おにぎりに混ぜ込むことで食べやすくなります。手まり風にのりを巻くことで、のりが噛みにくいお子さんも食べやすくなります。手まり風になると特別感も出ますので、春の行事やお弁当にも向いています。



#### ■材料（子ども4人分） （おにぎり 12個分）

- ・ご飯 子ども茶碗に軽く4杯（320g）
- ・ほうれん草 1/5束（40g）
- ・塩 少々
- ・焼きのり 全形1/2枚

#### ■作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、軽くしぼる。葉先の部分をとり、細かく刻む。
- ② ご飯に塩と①を混ぜ、おにぎりにする。細く切った焼きのりを手まり模様に巻く。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1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。

## 豆腐ハンバーグ

(子ども1人分)エネルギー86kcal 食塩相当量 0.2g



豆腐を入れることで、ふわっと軽い食感になって食べやすいです。

ハンバーグは小さめにする、つかみ食べがしやすくなります。キッチンペーパーで軽く表面の油を拭くと、手に持ちやすくなりますよ。

にんじんの型は花の形に抜くことで春らしくなりますね。お子さんの好みの型で抜いてあげるのも良いですね。



### ■材料 (子ども4人分)

・木綿豆腐	1/4丁 (80g)
・鶏ひき肉	80g
・玉ねぎ	1/5個 (40g)
・えのき茸	2/3袋 (80g)
・片栗粉	小さじ2(6g)
・塩	少々
・サラダ油	小さじ2(8g)
・にんじん	2cm幅 (20g)

### ■作り方

- ① えのき茸、玉ねぎはみじん切りにする。木綿豆腐はキッチンペーパーで水気をきる。
- ② 豆腐、玉ねぎ、えのき茸、鶏ひき肉をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、片栗粉、塩を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を3つに分けて形をつくり、フライパンに油を敷いてふたをして蒸し焼きにする。
- ④ にんじんを花型に切り抜き、湯がいておく。

## 菜の花の卵ソースかけ

(子ども1人分) エネルギー53kcal 食塩相当量 0.1g



少し苦みを感じやすい菜の花ですが、ヨーグルトと卵を混ぜ合わせたソースをかけることで、まろやかになり食べやすくなります。

緑と黄色を組み合わせた色合いも、春らしくてきれいですね！



### ■材料 (子ども4人分)

・菜の花	1束 (120g)
・卵	Lサイズ1個 (68g)
A	マヨネーズ 小さじ2(8g)
	プレーンヨーグルト 大さじ1強

### ■作り方

- ① 菜の花は根元を1cmほど切り落とし、たっぷりの湯でやわらかくゆでる。水気を絞り、2cmの長さに切る。
- ② 卵はゆでてから、細かく刻む。
- ③ ②をAと混ぜ合わせる。
- ④ ①を器に盛り付け③を上からかける。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1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

# 間食(おやつ)

## いちごミルクゼリー

(子ども1人分)エネルギー92kcal 食塩相当量0.0g



ビタミンCが豊富ないちご、カルシウムが豊富な牛乳を使ったデザートです。二層のゼリーは見た目も華やかで、行事やパーティーにもおすすめです。

他のジャムに代えると、違う味のゼリーも楽しむことができます。

ジャムの量で甘さを調節してくださいね。



### ■材料 (子ども4人分)

#### いちごゼリー

A	いちごジャム	120g
	水	120ml
	粉寒天	0.8g

#### いちごミルクゼリー

B	水	80ml
	粉寒天	0.8g
	・牛乳	140ml
	・いちごジャム	8g
	・いちご	4粒 (粗く刻む)

### ■作り方

- ① 鍋にAを入れ、混ぜながら弱火で温め、粉寒天を溶かす。
- ② 粉寒天が溶けたら火を止め、容器に半分くらいまで①のゼリー液を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- ③ 鍋にBの水と粉寒天を入れ、混ぜながら弱火で温め、粉寒天を溶かし、粉寒天が溶けたら牛乳を加えて混ぜる。
- ④ 一度火を止めて、いちごジャム(8g)を加えて混ぜる。
- ⑤ いちごジャムが混ざったら、再び弱火にかけてなじませる。
- ⑥ 冷蔵庫から②のいちごゼリーを取り出し、⑤のゼリー液をいちごゼリーの上に入れる。
- ⑦ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし、食べる際に刻んだいちごをのせる。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1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。