



## 親子で楽しく お手軽メニュー

- ▶ 簡単チキンピラフ
- ▶ もやしときゅうりのごま酢あえ
- ▶ フルーツ入りミルク寒天

大人1食分 エネルギー720kcal 食塩相当量1.9g

\*メニューは1歳以上のお子さんを対象にしています。

## 簡単チキンピラフ

(大人1人分)エネルギー582kcal 食塩相当量1.5g



### お手軽ポイント

炊き込まない簡単ピラフ！

ごはんがあれば、具をフライパンで炒めて合わせるだけの簡単ピラフです。

鶏肉を、鶏ミンチに替えたり、冷凍野菜を使うと、一層お手軽に作ることができます。

粉チーズがアクセントになっているので、薄味でも美味しくいただけます。野菜も一緒にとれるのがいいですね。

大人用には、ブラックペッパーを振りかけるのもオススメです。

### ■材料 (大人2人+子ども2人分)

・鶏肉(もも)	1枚(240g)
・パプリカ(赤)	2/3個(90g)
・さやいんげん	7本(40g)
・コーン(ホールタイプ)	30g
・塩	小さじ1/2(3g)
・オリーブオイル	小さじ2(8g)
・バター(有塩)	小さじ1(4g)
・粉チーズ	大さじ3(18g)
・ご飯	茶碗4杯分(600g)

### ■作り方



- ① 鶏肉は2cm角に切り、塩の分量の半分を振ってよく揉み込む。
- ② パプリカは1cm角に切り、さやいんげんは1cm長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、パプリカ、さやいんげん、コーンの順に入れ炒め合わせる。
- ④ 残りの分量の塩、バターと粉チーズも入れ、さっと混ぜる。
- ⑤ ボウルにご飯を入れ、④を加えてまんべんなく混ぜる。

レシピの分量はおおよそ大人1人分が子ども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。

## もやしときゅうりのごま酢あえ

(大人 1 人分)エネルギー42kcal 食塩相当量 0.3g



**お手軽ポイント** 火を使わず、電子レンジでお手軽調理！

キャベツや玉ねぎなど家にある野菜でつくることができ、野菜が 1 品欲しい時にさっと作れるお助けメニューです。  
サラダ油をごま油に替えたり、ハムやツナなどを加えたりすると、味に変化をつけることができます。



### ■材料 (大人 2 人+子ども 2 人分)

・もやし	1/2 袋(100g)	
・きゅうり	小 1 本(75g)	
A	・すりごま	大さじ 1 弱(5g)
	・サラダ油	大さじ 1/2(6g)
	・酢	小さじ 2(10g)
	・砂糖	大さじ 1/2(5g)
	・しょうゆ	小さじ 1/3(2g)
	・塩	ひとつまみ(1g)

### ■作り方

- ① もやしは、電子レンジ 600w で 2 分加熱する。水分を切り、粗熱をとる。
- ② きゅうりは幅 3 mm の斜め切りにしてから、細切りにする。
- ③ ボウルに A を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ きゅうりともやしの水分を手で軽くしぼり、③とあえる。

## フルーツ入りミルク寒天

(大人 1 人分) エネルギー96kcal 食塩相当量 0.1g



**お手軽ポイント** 材料、作る工程が少ない簡単デザートです。

レモンシロップのさわやかさと果物の甘さで、牛乳が苦手なお子さんにも食べやすいデザートです。良質なたんぱく質とカルシウムが取れるのもいいですね。牛乳の代わりに豆乳でも作ることができます。  
添えるフルーツは季節に応じたものを入れると、季節感も楽しめます。



### ■材料 (作りやすい分量)

・粉寒天	1 袋(4g)	
・水	1 カップ(200ml)	
・砂糖	大さじ 2 と 1/2 強(24g)	
・牛乳	2 カップ(400ml)	
・キウイ	2 個(200g)	
A	・水	1/2 カップ(100ml)
	・砂糖	大さじ 2 と 1/2 強(24g)
	・レモン汁	小さじ 1(5g)

### ■作り方

- ① 粉寒天を水に振り入れて、混ぜて火にかける。沸騰したら砂糖を加え、砂糖が溶けるまで 2 分煮る。
- ② ①に温めておいた牛乳を入れて、火を止める。
- ③ 粗熱を取り、濡らしておいた容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ A の水と砂糖を鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けるように煮立てる。冷めたら、レモン汁を入れてシロップの完成。冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ ③をお好みの大きさに切り分け、器に盛る。④と食べやすい大きさに切ったキウイを飾る。

レシピの分量はおおよそ大人 1 人分が子ども 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