

カンガルーぱくぱく教室・調理編
 キャベつくねとちんげん菜のあんかけ煮込みの献立例（1歳～大人）



～MENU～

- ☆ キャベつくねとちんげん菜のあんかけ煮込み
- ☆ 新玉ねぎのまるごとレンジ蒸し
- ☆ さつまいものバタースティック
- ☆ ごはん

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. キャベつくねとちんげん菜のあんかけ煮込み

食品名	大人2人分	子ども1人分
鶏むねひき肉	120g	30g
木綿豆腐	120g	30g
キャベツ	100g	25g
塩	少々	ごく少量
片栗粉	大さじ1/2	少々
ちんげん菜	1株	25g
にんじん	40g	10g
しめじ	50g	12g
油	小さじ1	少量
だし汁	150ml	40ml
☆ しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4
砂糖	小さじ1	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

【準備】

- ・ 豆腐はキッチンペーパーを敷いたバットに並べ水切りする
- ・ キャベツはみじん切りにする
- ・ ちんげん菜は茎と葉に分け、食べやすく切る
- ・ にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐす
- ・ ☆の調味料を合わせておく

【作り方】

- ① ボウルに、鶏ひき肉と塩を入れてこねる
キャベツのみじん切り、片栗粉も加えて混ぜる
- ② 油を引いたフライパンに①を丸く形作り（1人3個めやす）
ながら並べ、火を付けて両面をこんがり焼く
- ③ ②を一旦取り出し、にんじん、しめじ、ちんげん菜の茎を
入れて炒め、しんなりしたら葉も加えてさっと炒める
☆と取り出したつくねを入れてしばらく煮こみ、水溶き
片栗粉でとろみを付ける

<材料> 約600ml分
 だしこんぶ 5g
 かつお節 9g
 水 700ml
 （水に対してだし2%）

- ① 鍋に分量の水を入れ、こんぶをつけておく
- ② ①を火にかけ、沸騰したらすぐ昆布を取り出し、かつお節を入れる
- ③ 再び沸騰したら火を止め、かつお節が沈むまで置く
- ④ ざるの上にキッチンペーパーを敷き、こす

2. 新玉ねぎのまるごとレンジ蒸し

食品名	大人2人分	子ども1人分
新玉ねぎ	1個 (150g)	35g
しらす	10g	2g
[しょうゆ だし]	大さじ1/2 大さじ1/2	だし(または水)で 2倍に薄める

【準備】

- ・ 新玉ねぎは皮をむき、洗う
- ・ しょうゆとだしを合わせておく

【作り方】

- ① 耐熱容器に新玉ねぎを入れ、ラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで2～3分、やわらかく加熱する
- ② ①を切り分けて盛り付け、しらすを乗せ、だししょうゆをかける

3. さつまいものバタースティック

食品名	大人2人分	子ども1人分
さつまいも	80g	20g
バター	4g	1g
砂糖	小さじ1/2	少々
塩	ひとつまみ	

【準備】

- ・ さつまいもを1cm程度のスティック状に切り、水を張ったボウルに入れてあくを抜く

【作り方】

- ① 切ったさつまいもを耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて600wの電子レンジで2分ほど加熱する
(まだ固いくらいでOK)
- ② フライパンにバターを入れ火をつけて溶かし、①のさつまいもを入れて表面をカリッと焼く(触りすぎない)
砂糖と塩をふりかけ、フライパンをゆすって全体にからめる

4. ごはん 大人150g

★1歳は大人の1/3量・2歳からは1/2量を目安に盛り付けましょう

★ごはんの目安量は 1～2歳は90g、
2歳からは110gです

