

鮭と青菜のまぜごはん献立例



~MENU~

- ☆ 鮭と青菜のまぜごはん
- ☆ かぶのそぼろ煮
- ☆ 茶わん蒸し
- ☆ かぼちゃあんのきなこおはぎ

1. 鮭と青菜のまぜごはん

食品名	大人2人分	子ども1人分
ご飯	240g	70g
鮭	1/2切れ	1/8切れ
青菜（小松菜等）	50g	10g
ひじき	小さじ1（1g）	少量
ごま油	小さじ1/2	少量
砂糖	各小さじ1/2	各少々
しょうゆ		
すりごま		

【準備】

- ・ご飯を炊く
- ・鮭は軽く塩を振り、グリルまたはフライパンで焼く
骨と皮を取り除き、ほぐす
- ・青菜は食べやすく刻む（7, 8mm程度）
- ・ひじきは水に漬けて15分ほど戻し、大きければ刻む

【作り方】

- ① フライパンにごま油をあたため、青菜とひじきを炒める
砂糖、しょうゆで味付けし、すりごまを加えて混ぜる
- ② ご飯に①とほぐした鮭を混ぜ、お茶碗に盛り付ける

2. かぶのそぼろ煮

食品名	大人2人分	子ども1人分
かぶ	1個	1/4個
かぶの葉	かぶ1個分	かぶ1/4個分
鶏ひき肉	30g	5g
しめじ	1/4パック	2、3本
麩	4個	1個
だし汁	150ml	30ml
油	小さじ1	小さじ1/4
しょうゆ	各小さじ1	小さじ1/4
砂糖		
片栗粉		
水	小さじ2	小さじ1/2

【準備】

- ・昆布とかつお節で、だしをとる
- ・かぶは皮をむき、たて4つに切る
- ・かぶの茎は3cm程度、葉は食べやすく切る
- ・しめじは石づきを取り、ほぐす
- ・麩は水で戻す
- ・調味料を合わせておく

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油をあたため、鶏ひき肉を炒める
ひき肉の色が変わったらだし汁、かぶ、しめじ、調味料の半量を加え、沸騰後、かぶの茎も入れて4,5分煮る
- ② 麩と葉を加え、煮えたら煮汁とひき肉以外を盛り付ける
- ③ 残った煮汁とひき肉に水溶き片栗粉でとろみをつけ、
子ども用にかける
残りのしょうゆと砂糖を足し、大人用にかける

★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

3. 茶わん蒸し

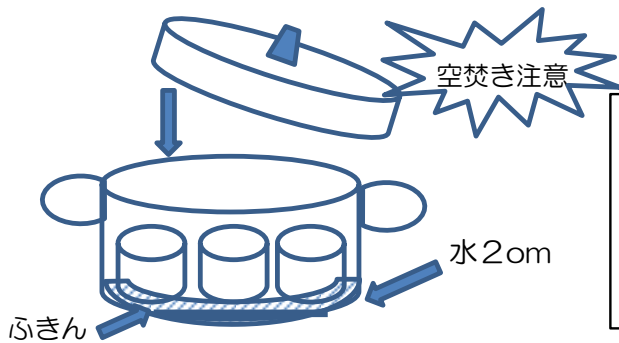
食品名	大人2人分	子ども1人分
<卵液>		
卵	1個	1/4個
だし汁	150ml	40ml
しょうゆ	小さじ1/4	ごく少量
塩	ひとつまみ	
<具>		
鶏むね肉	30g	5g
にんじん	10g	2g
ブロッコリー	4房	1房
れんこん	30g	8g

【準備】

- 昆布とかつお節でだしを取り、冷やしておく
- 鶏むね肉は食べやすく切る
- にんじんは輪切りにし、やわらかくゆでて型抜きする
- ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切る
- れんこんは薄くいちょう（または粗みじん）切りする

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り、泡立てないようによくかき混ぜ、冷やしただしを加えて、ざるで濾す（ゴムべらなどになるべく白身が入るように押し出し、ざるの裏側に付いた白身も加える）
しょうゆと塩で味付けする
- ② 器に鶏むね肉、れんこん、ブロッコリーを入れ、①の卵液を注ぎ、型抜きにんじんを乗せる
湯気が上がった蒸し器で15分ほど蒸す
（竹ぐしを刺し、濁った液が出てこないか確認する）



【蒸し器がない時は・・・】

- ① 鍋に水を2cm程度深さまで入れ、ふたをして沸騰させる
- ② 鍋底に布巾を敷き、茶わん蒸しを入れて蒸す
※ 水が蒸発して空焚きにならないよう注意する
※ 出し入れの際、やけどに十分注意する

※だしの取り方

<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

4. かぼちゃあんのきなこおはぎ

食品名	1個分 (g)	
ごはん	30	
かぼちゃ	30	
砂糖	1~2	
※	きなこ	1.5
	砂糖	1
	塩	ほんの少し

【準備】

- かぼちゃを1cm幅にスライスし、耐熱皿にならべ電子レンジでやわらかくなるまで加熱する
- ※を合わせておく

【作り方】

- ① かぼちゃの皮を取ってフォークなどでつぶして砂糖を加え、ラップで包んでだんごにする
- ② ごはんをラップにのせ、薄く広げ①を包み、※のきなこをまぶす

栄養価 (大人1食分)

エネルギー	503 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	10.1 g
カルシウム	216 mg
鉄分	3.4 mg
食塩相当量	1.3 g