

## カンガルーぱくぱく教室・調理編 和風チキンミートローフの献立例（1歳から大人まで）



### ~MENU~

- ☆ 和風チキンミートローフ
- ☆ お野菜たっぷり！コーンクリームスープ
- ☆ ブロccoliーとかぼちゃのごま風味
- ☆ オレンジフレンチトースト
- ☆ ごはん

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

※子ども1人分=大人約1/2人分量を表記しています。食事量に合わせて調節してください

※子ども取り分け分の材料をプラスして準備してください

### 1. 和風チキンミートローフ

食品名	大人2人分	子ども1人分
鶏むねひき肉	120g	30g
玉ねぎ	40g	10g
さやいんげん	2, 3本	約1/2本
にんじん	20g	5g
パン粉	1/4カップ	大さじ1弱
みそ	小さじ1/2	少々
塩	少々	少々

#### 【準備】

- ・ 玉ねぎをみじん切りにして耐熱性のお皿に広げ、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、しんなりさせる
- ・ 加熱した玉ねぎにパン粉を振り入れてよく混ぜ、冷ます
- ・ さやいんげんは筋を取り、電子レンジで下茹でし、小口切り
- ・ にんじんはスライスし、やわらかくゆでる 5mm角程度に切る

#### 【作り方】

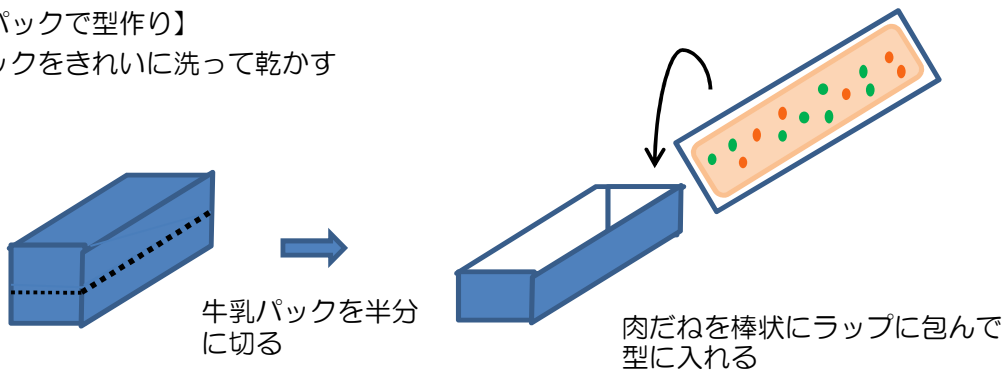
- ① 鶏ひき肉に塩を加えてこねる  
パン粉を混ぜた玉ねぎ、さやいんげん、にんじん、みそを加えてよく混ぜる
- ② 大きめのラップに①を乗せて棒状に軽く包み、牛乳パックの型に入れて上から押さえて四角い形にする
- ③ 電子レンジ600wで8分加熱し（途中で場所を入れ替える）冷めるまで置いておく
- ④ 型から出して切り分ける

#### 栄養価（大人）

エネルギー	671 kcal
たんぱく質	28.7 g
脂質	11.9 g
カルシウム	227 mg
鉄	2.2 mg
食塩相当量	1.7 g

#### 【牛乳パックで型作り】

牛乳パックをきれいに洗って乾かす



## 2. 野菜コーンクリームスープ

食品名	大人2人分	子ども1人分
キャベツ	40g	10g
玉ねぎ	中1/4個	10g
にんじん	40g	10g
クリームコーン缶詰	90g	20g
かつお昆布だし	200ml	50ml
牛乳	100ml	25ml
パセリ	好みて少々	
塩	少々	少々

※牛乳の代わりに豆乳やフォローアップミルク（子ども1人分・固形1個、粉スプーン1杯程度）を使ってもよい

### 【準備】

- かつお昆布だしを取る
- キャベツ、玉ねぎは1cm角位に切る
- にんじんは薄切りにする

### 【作り方】

- ① だしににんじんを入れて加熱し、残りの野菜を入れる  
やわらかく煮えたらクリームコーンを加えてしばらく煮る
- ② 牛乳を加えて沸騰しないように加熱し、味噌を加える  
おとなは味が薄ければ塩を足す
- ③ 器に盛り付け、好みて乾燥パセリ（大人のみ）を散らす

### ※ だしの取り方

＜材料＞	約600ml分
水	700ml
だしこんぶ	5g
かつお節	9g

- 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、かつお節が沈んだらキッチンペーパーを敷いたざるで濾す

## 3. ブロッコリーとかぼちゃのごま風味

食品名	大人2人分	子ども1人分
かぼちゃ	100g	25g
ブロッコリー	60g	15g
だし	100ml	25g
砂糖	]各小さじ1	]各小さじ1/4
しょうゆ		
すり白ごま	小さじ2	小さじ1/2

### 【準備】

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる
- かぼちゃは一口大に切る

### 【作り方】

- ① 鍋にかぼちゃ、だし、半量の砂糖としょうゆを入れ、ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にし、やわらかく煮る
- ② ブロッコリー、すりごまを加えて混ぜ合わせ、子ども用を盛り付ける  
残りの調味料で味を調節し、大人用を仕上げる

## 4. オレンジフレンチトースト

食品名	1枚分
食パン（6枚切り）	1枚
牛乳	100ml
オレンジジュース	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
バター（無塩）	4g
粉糖（おとなのみ）	適量

### 【作り方】

- ① バットに牛乳、オレンジジュース、砂糖を入れてよく混ぜておく
- ② ①のバットに食パンを浸して、両面にしっかり液をしみこませる
- ③ フライパンにサラダ油を温めて②を入れて焼き色がつかないように両面を焼く
- ④ 仕上げにバターを溶かし、フライ返しで切り分ける  
おとなのみ粉糖やメープルシロップをかける

## 5. ごはん（140g）

★ごはんの目安量は 1～2歳は90g、2歳からは110gです

★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