

カンガルーぱくぱく教室・調理編レシピ（大人の献立例）



~MENU~

- ☆ 白身魚のソテー・ラタトゥイユソース
- ☆ レタススープ
- ☆ じゃがいものガレット
- ☆ ごはん



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

1. 白身魚のソテー・ラタトゥイユソース

材料	大人1人分(g)	4人分(目安量)
【ラタトゥイユソース】		
なす	20	1本
玉ねぎ	20	1/2個
パプリカ	15	1/2個
かぼちゃ	20	80 g
オリーブ油	1	小さじ1
トマトカット缶詰	50	1/2缶
ローリエ		1枚
塩	少々	少々
【白身魚のソテー】		
白身魚	80	4切れ
小麦粉	2	大さじ1
塩	少々	少々
オリーブ油	1	小さじ1

＜作り方＞

【ラタトゥイユソースを作る】

- ① なすは縦1/4に割り、1cm幅に切る
玉ねぎ、パプリカは角切り、かぼちゃは一口大に切る
- ② 耐熱性のボウルに①とトマトの缶詰を加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで10分加熱する
（途中で一度かき混ぜる）
ラップをはずし、さらに6分加熱する
- ③ オリーブ油小さじ1 と塩少々を加え、よく混ぜ合わせる

【白身魚のソテーを作る】

魚に塩少々を振り、小麦粉をはたく
フライパンにオリーブ油を温め、両面をこんがり焼く

【盛り付け】

お皿にラタトゥイユソースを敷き、白身魚のソテーを盛り付ける

2. レタススープ

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
レタス	15	60g
しめじ	10	40g
にんじん	10	1/3本
スープの素	1/4個	1個
水	150	600ml
塩	少々	少々

- ① レタスは手でちぎり、しめじは石づきを取ってほぐし、食べやすい大きさに切る
にんじんはせん切りにする
- ② 鍋にしめじ、にんじん、水、スープの素を入れて煮る
やわらかくなったらレタスを入れ、塩で味を整える

3. ジャがいものガレット

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
じゃがいも	50	中2個
粉チーズ	2	大さじ1.5
片栗粉	7	大さじ3
オリーブ油	3	大さじ1

- ① ジャがいもは細切りにする（水にさらさない）
- ② ①に粉チーズ、片栗粉を加えて混ぜる
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて温め、②をいっぱいに広げる
中火で蓋をして、じゃがいもに透明感が出るまで焼き、
へらで十字に4つに切り、裏返す
蓋を外し、両面をこんがり焼く

☆おやつ（補食）におすすめです！

4. ごはん（150g）

★1歳は大人の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

本日の栄養価（大人）

エネルギー 578kcal ・ たんぱく質 24.4g ・ 脂質 13.0g ・ カルシウム 110mg ・ 塩分 1.2g

