

## スパニッシュオムレツ



### ♡ 材料 (幼児6人分) ♡

- 卵……………3個
- じゃがいも(いちょう切り)…1個(100g)
- ミニトマト(4等分)…2個(30g)
- たまねぎ(粗みじん切り)…1/4個(50g)
- ピーマン(粗みじん切り)…1個(30g)
- ベーコン(色紙切り)…15g
- バター……………小さじ2
- 塩……………少々(0.3g)
- こしょう……………少々
- トマトケチャップ……………小さじ4

### <作り方>

- ① じゃがいもはいちょう切りにして水にさらしておく。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒め、火を通す。
- ③ 卵をとき、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ②にミニトマトを散らし、③を注ぎ、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤ 火が通ったら、切り分け、お皿に盛り付け、ケチャップを添える。

チーズを入れても good!  
野菜は、ゆでブロッコリー  
やアスパラガス、パプリカ  
も合いますよ♪



幼児 1 人分	
熱量	77kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.6g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.3g

## 大豆入り肉みそ



### ♡ 材料 (幼児5人分) ♡

- 豚ひき肉……………100g
- 蒸し大豆缶……………50g
- にんじん(粗みじん切り)・小1/2本(50g)
- ピーマン(粗みじん切り)…1/2個(20g)
- たまねぎ(粗みじん切り)・中1/2個(100g)
- しょうが(みじん切り)…少々(1g)
- ごま油……………小さじ1+
- A { 砂糖……………小さじ2
- みりん……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- みそ……………大さじ1弱
- { 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ2

### <作り方>

- ① ごま油でしょうがを弱火で炒め、香りが出たら、豚肉を加えて炒める。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマン・大豆を順に加えて炒める。
- ③ 混ぜ合わせた A を加え、調味する。水分が少ない時は、水を足し、味がなじむまで弱火で煮込む。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。

たっぷりの野菜と大豆入り  
肉みそです。お肉が苦手なお  
子さんも食べやすい！  
ごはんにかけておいしく  
いただけます♪



幼児 1 人分	
熱量	92kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.1g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	0.6g

## 和風マーボー豆腐

### ♡ 材料 (幼児6人分) ♡

木綿豆腐(1.5cm角)・1丁(360g)  
 豚ひき肉……………50g  
 にんじん(粗みじん切り)・小1/2本(50g)  
 しいたけ(粗みじん切り)・1枚(20g)  
 にら(1cm長さ)……………3本(15g)  
 長ねぎ(みじん切り)………1/5本(20g)  
 にんにく(みじん切り)………少々(1.5g)  
 しょうが(みじん切り)………少々(1.5g)  
 サラダ油……………小さじ2

A { 砂糖……大さじ1  
 みそ……大さじ1  
 しょうゆ……小さじ2  
 水……………300ml  
 片栗粉……大さじ1/2  
 水……………大さじ1  
 ごま油……小さじ1/2

具がたっぷり、辛味のない  
 お子さん向けのマーボー豆腐。  
 大人は、トウバンジャンを  
 加えてピリ辛に！

マーボー焼きそばに  
 しても good！

### <作り方>

- ① 木綿豆腐は1～2分ゆで、ざるに上げる。
- ② フライパンにサラダ油をしき、にんにく・しょうが・長ねぎを弱火で炒め、香りがでてきたら中火で豚ひき肉・にんじん・しいたけの順に炒める。
- ③ ②にAを合わせて加え、煮立ったら、①の豆腐・にらを入れ、軽く混ぜて煮る。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油をふり入れ、仕上げる。



### 幼児1人分

エネルギー	101kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	6.5g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.7g



## ドライカレー

### ♡ 材料 (幼児5人分) ♡

合ひき肉……………100g  
 にんじん(粗みじん切り)・小1/2本(50g)  
 ピーマン(粗みじん切り)………1個(30g)  
 たまねぎ(粗みじん切り)・中1/2個(100g)  
 しょうが(みじん切り)………少々(1.5g)  
 にんにく(みじん切り)………少々(1.5g)  
 サラダ油……………小さじ1  
 赤ワイン(あれば)………小さじ1  
 コンソメ(顆粒)………小さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1/2  
 トマト水煮缶……………100g(1/4缶)  
 カレールウ(きざむ)………1かけ  
 中濃ソース……………小さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1/4  
 水……………100mlくらい

### <作り方>

- ① サラダ油でしょうが・にんにくを弱火で炒め、香りが出たら豚肉・赤ワインを加えて炒める。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマンを順に加えて炒める。
- ③ コンソメ・砂糖・トマト水煮缶・水を加え、10分煮込む。
- ④ カレールウ・しょうゆ・中濃ソースを加えて5分程度加熱し、煮詰める。

野菜を細かく切ることで、  
 食べやすく、煮込み時間が  
 短くなりますよ！



### 幼児1人分

エネルギー	92kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	5.7g
炭水化物	6.7g
食塩相当量	0.6g

