

◆◆幼児食講習会 献立◆◆



- *ねぎちりごはん *鶏肉のオレンジ焼き *じゃがいもの塩昆布サラダ
*切干大根の味噌汁 *とうふわパン

ねぎちりごはん ① 米を洗い炊く。 ② ベーコンは5mm幅に切る。ねぎはあらみじんにする。 ③ ごま油で、ベーコン、コーン、ねぎ、ちりめんを炒める。 ④ しょうゆ、みりんで味付けし、風味づけにごま油をふる。 ⑤ 炊けたご飯と④をよく混ぜ合わせる。		
材 料	分 量(こども4人分)	
ベーコン	うす切り1枚	
ちりめん	32g (大さじ1.5)	
白ねぎ	20g (1/4本)	
コーン	30g (大さじ2)	
ごま油	小さじ1	
みりん	小さじ1/3	
米	160g	
しょうゆ	小さじ2/3	

鶏肉のオレンジ焼き ① にんにく、しょうがをすりおろす。 ② マーマレード、にんにく、しょうが、しょうゆを混ぜ、鶏肉をつける。 ③ 180℃に予熱したオーブンで16分焼く。 ※付け合せ サラダ菜・ミニトマト		
材 料	分 量(こども4人分)	
鶏肉もも	50g×4切	
マーマレード	30g (大さじ1.5)	
にんにく	少々(1g)	
しょうが	少々(1g)	
しょうゆ	小さじ2	

じゃがいもの塩昆布マヨサラダ ① じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにする。 ② フロッコリーは小さめに切り分けてゆでる。 ③ じゃがいもをゆでてつぶし、②と、きざんだ塩昆布、マヨドレで和える。最後にすりごまを混ぜ合わせる。		
材 料		分 量(こども4人分)
じゃがいも		200g (大1個)
フロッコリー		40g (小2房)
塩昆布		10g
マヨドレ		大さじ2/3
すりごま		小さじ2/3

切干大根の味噌汁 ① 切干大根は水でもどして、1~2cmに切る。 ② 人参は千切りにする。ねぎは小口切りにする。 ③ かつお・昆布でだしをとり、切干大根、人参を煮る。 ④ やわらかくなったら、味噌で味付けし、ねぎを入れる。		
材 料		分 量(こども4人分)
切干大根		20g
人参		25g (1/4本)
葉ねぎ		20g (3本)
かつお・昆布だし		500ml
味噌		20g (大さじ1)

とうふわパン ① ボールに豆腐を入れてつぶす。 ② ホットケーキミックスとレーズンを加えて混ぜる。 ③ 天板にシートをしき、②の生地をスプーンで山盛りにおとす。 ④ 焼き色がつくまでオーブンで焼く。(180℃13分)		
材 料		分 量(こども4人分)
ホットケーキミックス		80g
絹ごし豆腐		80g (1/4丁)
干しぶどう		16g