

幼児食講習会 献立

*ごはん *ビーフンのカレー炒め *おひたし
*かぶとじゃがいものトロみスープ *とうふわパン



ビーフンのカレー炒め

- ① ビーフンは硬めにゆでる。
- ② 油でハム、野菜を炒め、Aで味付けをし、水とビーフンを入れ、混ぜ合わせる。



材料	切り方	分量(こども4人分)
ビーフン		40g
ハム	せん切り(3cm)	60g
玉ねぎ	せん切り(3cm)	80g
にんじん	せん切り(3cm)	40g
ピーマン	せん切り(3cm)	40g
もやし	3cmカット	60g
A	カレー粉	ミニさじ1(0.4g)
	コンソメ	小さじ4/5(2g)
	塩	ミニさじ1/2(0.6g)
油		大さじ1(11g)
水		大さじ2

おひたし

- ① 小松菜は切ってから、塩を入れ3分くらいゆでる。
- ② ①の小松菜を流水で冷やし、軽く絞る。
- ③ 小松菜をしょうゆ、かつお節で和える。



材料	切り方	分量(こども4人分)
小松菜	1cmカット	140g
かつお節		4g
こいくちしょうゆ		小さじ1(6g)
塩		少々

かぶとじゃがいものトロみスープ

- ① かぶの葉は切ってから塩を入れさっとゆでる。
- ② 鍋に、かつお節でだしをとる。
- ③ 切ったにんじん、じゃがいも、かぶを入れ、蓋をしてにんじんがやわらかくなるまで煮る。最後に①を入れさっと煮る。
- ④ うすくちしょうゆを加え、水溶き片栗粉でトロみをつける。



材料	切り方	分量(こども4人分)
にんじん	1cm角切り	20g
じゃがいも	1cm角切り	40g
かぶ	1cm角切り	160g
かぶの葉	1cm小口切り	20g
かつおだし汁		500ml
うすくちしょうゆ		大さじ1強(20g)
┌ 片栗粉		大さじ1弱(8g)
└ 水		大さじ2
塩		少々

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