

## ◆◆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

<b>ねぎちりごはん</b>	
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。	
<b>材 料</b>	
<b>分 量(こども4人分)</b>	
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

<b>鶏肉のオレンジ焼き</b>	
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	
<b>材 料</b>	
<b>分 量(こども4人分)</b>	
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 ブ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)
ブロッコリー	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