

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
- 塩ちんすこう



ビーフンのカレー炒め

- ① ビーフンは硬めにゆでる。
- ② ハム、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを3cm程度のせん切りにする。
- ③ 油で、ハム、野菜を炒め、カレー粉とコンソメと塩で味付けをし、水とビーフンを入れ、混ぜ合わせる。



材料	分量(子ども4人分)
ビーフン	40g
ハム	60g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
ピーマン	40g
もやし	60g
┌ 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 小松菜を食べやすい大きさ(1cm)に切って、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	分量(子ども4人分)
小松菜	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とろみスープ

- ① かぶの葉は1cmの小口切りにし、塩を入れさっとゆでる。
- ② 鍋に、かつお節でだしをとる。
- ③ かぶ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。
- ④ ③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。
- ⑤ うすくちしょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



材料	分量(子ども4人分)
にんじん	20g
じゃがいも	40g
かぶ	160g
かぶの葉	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

塩ちんすこう

- ① 小麦粉、三温糖、塩を泡立器で混ぜておく。
 - ② ごま油と油を回し入れ、切るように混ぜる。
 - ③ ポロポロになったら、ジップロックに入れ平らにのばす。(5mmの厚さ)
 - ④ 冷蔵庫に入れ10分くらいねかせる。
 - ⑤ 冷蔵庫から取り出し、好みの大きさに切り分ける。
 - ⑥ 170℃に予熱したオーブンで13分焼いて冷ます。
- ※ 熱いうちは非常に崩れやすいです。



材料	分量(子ども4人分)
小麦粉	60g
三温糖	大さじ1と2/3(15g)
塩	ミニさじ1/2(0.6g)
ごま油	大さじ1弱(10g)
油	大さじ1弱(10g)