

◆◇幼児食講習会 献立◇◆

*ごはん *鶏肉のオレンジ焼き *じゃがいもの塩昆布マヨサラダ

*切干大根の味噌汁 *とうふわパン



鶏肉のオレンジ焼き

- ① マーマレード、にんにく、しょうが、しょうゆを混ぜ、鶏肉を漬ける。
- ② 天板にシートをしき、180℃に予熱したオーブンで16分焼く。
※付け合せ サラダ菜



材 料	切り方	分 量(こども4人分)
鶏もも肉		50g×4切
マーマレード		30g (大さじ1.5)
にんにく	すりおろす	少々(1g)
しょうが	すりおろす	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、いちよう切りにする。
- 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	切り方	分 量(こども4人分)
じゃがいも	いちよう切り	200g (大1個)
ブロッコリー	小さめに切る	40g (小2房)
塩昆布	刻む	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 かつお・昆布でだしをとり、切干大根、人参を煮る。
- ③ 人参がやわらかくなったら、味噌で味付けし、ねぎを入れる。
※切り干し大根はシャキシャキ感を残したほうがおいしくいただけるのでおすすめです。



材 料	切り方	分 量(こども4人分)
切干大根	1～2cm	20g
人参	せん切り	25g (1/4本)
葉ねぎ	小口切り	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 ボウルに豆腐とホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ② ①に干しぶどうを加えて混ぜる。
- 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。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで13分焼く。



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