

♪このレシピで幼児1人分は、3歳児の量になっています♪

とうもろこしご飯

【材 料】	1人分	【作り方】
米	1合(150g)	①コーンの水分をきり、汁はとっておく。 ②①と分量の米と水と汁を加えてひと混ぜ、炊く。 目安量：子ども用茶碗に1人80g~100g
コーン缶	40g	
水	200ml	

和風ハンバーグ

【材 料】	1個分	【作り方】
豚ひき肉	25g	① ボールに豚ひき肉を入れてほぐす。 ② とうふは、ゆがいて、水分を切り、荒熱を取り、細かくつぶす。 ③ 生しいたけ、白ねぎも細かくみじん切りする。 ④ ①のボールに②と③を入れ、まんべんなくこねてハンバーグ生地を作る。混ぜたら分量の白みそ、白ごま、片栗粉を入れ、最後にごま油を混ぜて小判型のハンバーグを作る。 ⑤ フライパンで10分程焼いて、中まで火が通ったら出来上がり。
とうふ	20g	
生しいたけ	3g	
白ねぎ	3g	
白みそ	1g	
白ごま	1g	
片栗粉	4g	
ごま油	3g	
ミトト	1個	

ホットサラダ

【材 料】	1人分	【作り方】
かぼちゃ	10g	①かぼちゃ、人参、ブロッコリーを洗い、1cm角に切る。 ②鍋で20分位茹でて中まで火が通ったら、湯切りする。 ③各調味料を合わせ、②と混ぜ合わせる。
人参	10g	
ブロッコリー	10g	
マヨネーズ	3g	
酢	2g	
三温糖	3g	
レーズン(みじん切)	2g	

千切り野菜のスープ

【材 料】	1人分	【作り方】
キャベツ	10g	①分量の水を沸騰させ、チキンコンソメを入れ、だし汁を作る。 ②キャベツ、人参、セロリ、大根は千切りに切る。 乾燥しいたけは戻して、千切りにする。 ③①に②を入れ、火が通ったら、塩としょうゆで味付けして、出来上がり。 目安量：160ml
人参	5g	
セロリ	5g	
大根	10g	
乾燥しいたけ	1.6g	
濃口しょうゆ	適量	
塩	適量	
チキンコンソメ	適量	
水	160ml	

エネルギー	タンパク質	Ca	Fe
340kcal	12.8g	65mg	1.5mg

*幼児1人分当たり