

スープカレー・簡単ナムル・フルーツヨーグルト

【ごはん】

| 材料 | 4人分 |
|----|------|
| 米 | 200g |

※ごはんで100g程度

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 171Kcal |
| たんぱく質 | 2.9g |
| 脂質 | 0.4g |
| 食塩相当量 | 0.0g |

【スープカレー】

| 材料 | 4人分 |
|-----------------|----------|
| ★ ミートボール | |
| 豚ひき肉 | 150g |
| えのき | 50g |
| パン粉 | 大さじ3 |
| 牛乳 | 小さじ2 |
| 塩 | 少量 |
| こしょう | 少量 |
| サラダ油 | 小さじ1/4 |
| ★ カレースープ | |
| たまねぎ | 1/2個 |
| じゃがいも | 中2個 |
| カレー粉 | 小さじ1・1/2 |
| 水 | 1・1/2カップ |
| コンソメの素 | 1個 |
| ブロッコリー | 1/2株 |
| ミニトマト | 8個 |
| 牛乳 | 1・1/2カップ |
| 塩 | 少量 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ2 |

- ① えのきはみじん切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、じゃがいもは皮をむいて乱切り、ミニトマトはヘタを取って湯むきする。
- ② ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。
- ③ ボウルにミートボールの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。(1人2つ付)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ミートボールをころがしながら焼き色をつける。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に水、コンソメの素、ミートボールを加えて煮込む。
- ⑦ 材料がやわらかくなったら、ブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味を調える。

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 248Kcal |
| たんぱく質 | 12.7g |
| 脂質 | 12.2g |
| 食塩相当量 | 1.1g |



【簡単ナムル】

| 材料 | 4人分 | |
|------|------|------|
| きゅうり | 120g | |
| にんじん | 80g | |
| もやし | 100g | |
| A | しょうゆ | 大さじ1 |
| | すりごま | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | こしょう | 少量 |
| かつお節 | 少量 | |



- ① きゅうりとにんじんはせん切り、もやしは食べやすいように袋の上から叩く。
- ② にんじんともやしはゆでて、水気をしぼる。
- ③ ボウルに野菜とAの調味料を加えて和え、かつお節をのせる。

1人分の栄養量

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 25Kcal |
| たんぱく質 | 1.4g |
| 脂質 | 0.4g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

【フルーツヨーグルト】

| 材料 | 4人分 |
|----------|------|
| 無糖ヨーグルト | 200g |
| バナナ | 80g |
| さくらんぼ | 40g |
| みかん缶詰 | 40g |
| パイナップル缶詰 | 40g |



- ① バナナは輪切り、さくらんぼは半分に切って種を取る。みかんはザルにあげ、パイナップルはバナナと同じくらいの大きさに切る。
- ② 器にヨーグルトとフルーツを盛り付ける。

1人分の栄養量

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 74Kcal |
| たんぱく質 | 2.2g |
| 脂質 | 1.6g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 518Kcal |
| たんぱく質 | 19.3g |
| 脂質 | 14.6g |
| 食塩相当量 | 1.8g |





スープカレー



簡単ナムル



親子で料理！

今回は、親子で一緒に料理ができる簡単なメニューです。洗う、切る、焼く、茹でる、混ぜる、こねるなどさまざまな調理方法が入っています。親子で料理をする時間を作ってあげましょう。

忙しいと一緒に食事をしたり、料理をする機会が減ってしまいます。子どもの時の食生活は、一生の健康につながるので、子どもの頃から食に関心を持ち、正しい食習慣が身につけられるように、食育を進めましょう。



フルーツヨーグルト