

食改伝達講習メニュー

～野菜をたっぷり食べよう！子ども向けメニュー～



主菜

根菜のつくね焼き

材料（4人分）

鶏ひき肉	160g
長ねぎ	20g
ごぼう	40g
れんこん	40g
にんじん	40g
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ1
A	
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱

〈作り方〉

- ① ごぼう、れんこんはみじん切りにし、水にさらしてアクをとり、水気を切る。
- ② にんじん、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボールにひき肉と①②、しょうゆを加え、よく混ぜ、小判形にまとめる。
- ④ フライパンに油をしき、③を入れ両面を火が通るまで焼き、焼けたらキッチンペーパーで油を拭き取り、Aを加えてからめる。

1人分 I補材 - : 127 kcal 塩分 : 1.1g

副菜

さつまいものチーズサラダ

材料（4人分）

さつまいも	120g
にんじん	50g
ブロッコリー	50g
干しぶどう	30g
A	
チーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 皮をむいたさつまいもとにんじんは1センチ角に切り、さつまいもは水につけておく。ブロッコリーも同じような大きさに切り、それぞれ、やわらかくなるまで茹でて湯を切る。
- ② 干しぶどうは少量の水につけてやわらかくもどし、水気を切る。
- ③ Aを混ぜて、チーズソースを作り、①②を和える。

1人分 I補材 - : 97 kcal 塩分 : 0.4g

汁物

だいこんと油あげのみそ汁

材料（4人分）

だいこん	200g
油あげ	小1枚
水(蒸発分含む)	2.5カップ
煮干	15g
みそ	大さじ1・1/2
だいこんの葉	少々

〈作り方〉

- ① だいこんはたんざく切りにする。だいこんの葉は小口切りにする。
- ② 油あげはザルに入れて熱湯をかけ、油抜きをし、たんざくに切る。
- ③ 鍋に水と煮干しを入れ、だし汁をとり、だいこんを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④ だいこんの葉と油あげを入れてさっと煮、みそを溶き入れる。

1人分 I補材 - : 47kcal 塩分 : 0.8g