親子キッズ・キッチン　レシピ

ご飯【234kcal】

材　料	1人分	8人分	備　考
ご飯	150ｇ	1200ｇ	

鮭の米粉ムニエル【67kcal】

材　料	1人分	8人分	備　考
鮭	1 切	8切	※1切＝40ｇ（給食量）
食塩	0.15ｇ	1.2ｇ	
こしょう	少々	少々	
米粉（小麦粉）	1.5ｇ	12ｇ	
油	1　ｇ	8ｇ	
レモン	1/8 切		8等分にくし切りにしたもの
ミニトマト	1 個		２～４つ切り

①鮭の切り身に塩、こしょうをして米粉をいれてまぶす。
②フライパンを熱し、油をひき、①を中火で色よく焼く。
③お皿に盛り、レモンとミニトマトを添える。

ほうれん草のごま酢和え【48kcal】

材　料	1人分	8人分	備　考
ほうれん草	40 ｇ	320 ｇ	茹でて水けをしぼる。
コーン缶	5 ｇ	40 ｇ	
白いりごま	4 ｇ	32 ｇ	大さじ1＝9ｇ　小さじ1＝3ｇ
砂糖	2.5 ｇ	20 ｇ	大さじ1＝9ｇ　小さじ1＝3ｇ
酢　A	5 ｇ	40 ｇ	大さじ1＝15ｇ　小さじ1＝5ｇ
だし汁	2 ｇ	16 ｇ	大さじ1＝15ｇ　小さじ1＝5ｇ
醤油	1.5 ｇ	12 ｇ	大さじ1＝18ｇ　小さじ1＝6ｇ

①茹でたほうれん草を2cm長さに切る。
②白いりごまはすり鉢ですり、Aの調味料を加える。
③②に①を入れて和え、器に盛り付ける。

具だくさんみそ汁【41kcal】

材　料	1人分	8～10 人分	備　考
絹ごし豆腐	30 ｇ	2/3 丁	
はくさい	10 ｇ	2～3 枚	1cm幅に切る
玉ねぎ	15 ｇ	1/2 個	一口サイズに切る
人参	8 ｇ	1/2 本	一口サイズに切る
かぼちゃ	10 ｇ	80 ｇ	一口サイズに切る
えのき茸	10 ｇ	1 株	石づきを切って1cm長さに切る
煮干し	2 ｇ	20 ｇ	
昆布	0.3 ｇ	3 ｇ	
水	150 ml	1500 ml	1ｶｯﾌﾟ＝200ml
味噌	7.5 ｇ	60 ｇ	

①鍋に水、昆布と煮干しを入れてしばらくおく。火にかけだしが出たら昆布と煮干しをひきあげる。
②野菜等は適当な大きさに切る。①にかたい野菜から順に入れていく。
③豆腐を切り、鍋に入れ、火を通す。火が通ったら味噌を入れる。味噌を入れた後はあまり煮立たせない。