

# こどもクッキング



- 材料表に記した分量は大さじ1=15cc、小さじ1=5ccです。
- 材料は大人2人分、子ども2人分を示しています。
- 栄養価は1食分のおおよそを示しています。

◆主食◆ ごはん 1人150g程度 エネルギー 252kcal 塩分1g

◆主菜◆+◆副菜◆ キーマカレー エネルギー197kcal 塩分1.1g

## 材料

合いびき肉・・・・・・・・150g

A にんにく・・・・・・・・1/2かけ

しょうが・・・・・・・・1/2かけ

※それぞれチューブでも可

B 玉ねぎ・・・・・・・・60g

にんじん・・・・・・・・30g

ピーマン・・・・・・・・15g

なす・・・・・・・・35g

しめじ・・・・・・・・35g

トマト・・・・・・・・75g

※トマト缶でも可

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

カレー粉・・・・・・・・大さじ3/4

C 洋風スープの素（顆粒）・・・

小さじ1

水・・・・・・・・150cc

トマトケチャップ・・・・・・・・

大さじ1と1/2

ウスターソース・大さじ1/2

D こしょう・・・・・・・・少々

はちみつ・・・・・・・・少々

## 作り方

① A はみじん切りにする。B とトマトはそれぞれ 1 cm 角に切る。

② フライパンに油を入れて熱し、A を炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え、よく炒める。ひき肉を加え、ほぐしながらしっかり炒めたら、にんじん、ピーマン、なす、しめじを加えて炒める。

③ ②にカレー粉をふり入れ、弱火で1分炒めたら、トマトとCを加え、10分ほど中火で煮込む。

④ 最後にDを加え、味を調える。



(みじん切り)



- ◆ミックスベジタブルを利用して簡単に作れます。
- ◆トマト缶の代わりに生トマトを利用すると味がマイルドに仕上がります。

◆副菜◆ レタスのごま酢あえ

エネルギー 44kcal 塩分0.9g

材料

- レタス・・・・・・・・・・90g
- きゅうり・・・・・・・・・・90g
- 乾燥わかめ・・・・・・・・・・6g
- A みそ・・・・・・・・・・15g
- すりごま・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・小さじ1と1/2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1と1/2
- ミニトマト・・・・・・・・4個

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② きゅうりは小口切りにし、分量外の塩をふってしんなりさせる。
- ③ わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切り、さっと湯通しをする。
- ④ ボウルにすりごま以外の A を混ぜ合わせ、水を切ったきゅうりとわかめを加え混ぜる。すりごまとレタスも加えて和える。
- ⑤ 皿に盛り付け、ミニトマトを添える。



◆もう一品◆ フルーチェ 1人100g

エネルギー 75kcal 塩分0.3g

材料

- フルーツの素・・・・・・・・1袋
- 冷たい牛乳・・・・・・・・200cc

作り方

- ① ボウルにフルーツの素と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ② 器に盛りつける。



みんなで作って  
食べるといつも  
以上にいいね



<1人分の栄養価> エネルギー567 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.1g  
 炭水化物 86.6g カルシウム 153 mg 鉄分 2.7 mg 食塩 2.4g