

幼児食 食べやすい朝ごはん —いろいろな食材を使って—



平成29年4月20日(木) 子育て総合支援センター
大垣地区地域活動栄養士協議会

★納豆の海苔巻き(1人分・細巻き1本分)

米	0.2合
納豆	10g
焼きのり(全型)	1/2枚



- ①米は普通に炊く。
- ②納豆は添付の調味料で味付けし、よく混ぜる。のりは半分切る。
- ③巻きすに海苔をおき、向こう側を1cmあけてごはんを広げる。
- ④ごはんの手前から1/3あたりに納豆をのせる。
- ⑤手前の巻きすを持ち上げて、具を包むようにして巻く。巻き終わりを下にし、巻きすの上から形を整える。
- ⑥10分程置き、食べやすい大きさに切る。

★ツナグラタン(1人分)

ツナ	15g
マカロニ	4g
アスパラガス	10g
新玉ねぎ	10g
にんじん	10g
生椎茸	7g
バター	4g
小麦粉	4g
牛乳	50cc
コンソメ顆粒	小さじ1/4
ピザ用チーズ	10g

- ①マカロニは茹でておく。
- ②アスパラは根元の固い部分を折って、さらに根元側から数cmの皮をピーラーでむく。それを斜めに切る。
- ③玉ねぎは薄切り、にんじんと生椎茸はせん切りにする。
- ④フライパンにバターを熱して③を炒め、にんじんがやわらかくなったら、アスパラを加えて炒める。小麦粉をふり入れさらに炒める。
- ⑤④にコンソメと牛乳を加え、木べらでよくかき混ぜながら煮る。
- ⑥とろりとしてきたら、①とツナを加えて混ぜる。
- ⑦グラタン皿(またはアルミカップ)に⑥を入れて、チーズをのせる。230℃のオーブンで10分くらい焼く。

★にゅうめん(1人分)

そうめん	10g	
鶏こま肉	10g	
新ごぼう	7g	
干し椎茸	1/4枚	
にんじん	5g	
ねぎ	5g	
だし汁	120cc	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	塩	少々

- ①そうめんは茹でて、洗っておく。干し椎茸は水で戻す
- ②ごぼうはさがき、干し椎茸とにんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁にごぼうと干し椎茸とにんじんを入れ、火にかけて沸騰したら鶏肉を加える。具がやわらかくなったらAで調味をし、そうめんとねぎを加えて一煮する。

★いちごとデコポンのデザート(1人分)

いちご(中)	2個
デコポン	1/8個
白桃のゼリー	1/4個

- ①果物は食べやすい大きさに切る。
- ②①とゼリーを合わせて、軽く混ぜる。



栄養価1人分

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
納豆の海苔巻き	130kcal	4.1g	1.4g	15mg	0g
ツナグラタン	188kcal	8.6g	11.7g	133mg	0.8g
にゅうめん	75kcal	3.1g	1.5g	10mg	1.2g
いちごとデコポンのデザート	52kcal	0.6g	0g	7mg	0.1g