

主食

# ロールパンのサンドイッチ

 対象  
2歳半ごろ



材料（1人分）

ロールパン	・・・1個
ツナ（ノンオイル）	・・・10g
きゅうり	・・・10g




作り方

- ①きゅうりは小さくきざみ水気をきる、汁をきったツナと混ぜる。
- ②ロールパンは1～1.5cm厚さに輪切りにし、間に切り込みを入れ、①をはさむ。

◆パンの切り込みは真ん中だけ少し深めにするとう持ちやすく、こぼしにくくなり食べやすいです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー135kcal、たんぱく質5.7g、脂質3.7g、食塩相当量0.5g

 八頭町

主菜

# 鮭のパン粉焼き

対象  
2歳半ごろ



- ◆一口大にカットするとフォークで食べやすいです。
- ◆鮭以外に白身魚や鶏肉などでも応用できます。
- ◆少ない油量でやわらかく調理できます。

## 材料（1人分）


鮭	・・・20g
マヨネーズ	・・・小さじ1/2
パン粉（細目）	・・・大さじ1/2
サラダ油	・・・少々
ミニトマト	・・・1個

## 作り方

- ①鮭の骨と皮をとり、一口大に切る。
- ②①にマヨネーズをつけ、パン粉をまぶす。
- ③アルミホイルにサラダ油を薄く敷き、②を並べてオーブントースター（または魚焼きグリル弱火～中火）で表面がきつね色になるまで焼く。（5分程度）
- ④焼けたら裏返して裏面も同じ様に焼き色がつくまで5分程度焼く。
- ⑤皿に盛り、1/4に切ったトマトを添える。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー75kcal、たんぱく質4.4g、脂質5.2g、食塩相当量0.1g

 八頭町

副菜

# ほうれん草の白和え

 対象  
2歳半ごろ



## 材料（1人分）

ほうれん草	・・・20g
しいたけ	・・・5g
木綿豆腐	・・・30g
しょうゆ	・・・少々
A 砂糖	・・・小さじ1/3
すりごま	・・・小さじ1/2

## 作り方

- ①ほうれん草はゆでて1cm長さに切り、しいたけはゆでて小さくきざむ。
- ②木綿豆腐は5分程度ゆでて湯を切る。
- ③豆腐をつぶし、Aを混ぜる。
- ④③に①を加え混ぜる。

◆口当たりがやわらかく、味もまろやかで幼児にも食べやすいです。

◆しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。カルシウムを豊富に含む木綿豆腐と一緒に組み合わせると効果的です。

<幼児1人分栄養価> エネルギー43kcal、たんぱく質3.0g、脂質2.4g、食塩相当量0.1g



汁物

# とろとろコーンスープ



対象  
2歳半ごろ



## 材料（1人分）

かぶ	・・・15g
かぶの葉	・・・少々
だし汁	・・・100ml
クリームコーン（缶詰め）	・・・20g
牛乳	・・・大さじ2
A 片栗粉	・・・小さじ1/2
水	・・・小さじ1

## 作り方

- ①かぶは皮をむき、1cm角に切り、葉はみじん切りにする。
- ②だし汁にかぶを入れて煮る。
- ③火が通ったらクリームコーン、牛乳を入れ、温まったらAの水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆とろみをつけることでスプーンですくいやすくなります。また、口当たりも良くのど越しも良いので不調の時にもおすすめです。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー42kcal、たんぱく質1.6g、脂質1.3g、食塩相当量0.2g



八頭町

おやつ

# かぼちゃのカップケーキ

 対象  
2歳半ごろ



## 材料（1人分）

薄力粉	・・・大さじ2
ベーキングパウダー	・・・小さじ1/2
かぼちゃ	・・・15g
牛乳	・・・大さじ2
砂糖	・・・小さじ2/3

## 作り方

- ①かぼちゃは皮をむいてレンジなどでやわらかくなるまで加熱し、つぶす。
- ②材料をボウルに入れて混ぜる。
- ③②を耐熱性の紙カップなどに7分目まで入れる。
- ④電子レンジ600wで1分半加熱し、つまようじ等を刺してみても生地が付かなければ完成。付く場合はさらに加熱する。
- ⑤一口大に切る。


◆生地はやわらかすぎると口の中に付いて食べにくいので、指でつぶせる程度のかたさで、一口大に切ると食べやすくなります。

◆かぼちゃは食物繊維が豊富で腸の働きを整え、便秘にも効果的です。

◆カップのサイズによって加熱時間が変わってくるので様子を見ながら加熱してください。

<幼児1人分栄養価>

エネルギー104kcal、たんぱく質2.6g、脂質1.4g、食塩相当量0.4g

 八頭町