

☀️メニュー紹介☀️



献立の栄養価

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| 合計 | 539kcal | 15.4g | 19.8g | 218mg | 3.1mg | 1.9g |
| 基準値 | 585kcal | 11.3g | 13~20g (20~30%E) | 270mg | 2.5mg | 1.6g |

日本人の食事摂取基準（2020年版）での3～5歳の男女の摂取基準を基に、
昼食＋おやつを想定して1日に必要な摂取量の45%を基準値として献立を
作成しております。

🌻 レシピ紹介 🌻

味噌豆乳ちゃんぽん 🍜

〈材料〉4人分（大人2人，子ども2人）

| | |
|------------------|------------|
| おこめでつくった中華風麺（乾燥） | 180 g（4袋） |
| きくらげ（乾燥・スライス） | 1.5 g |
| 小松菜（生） | 120 g（2株） |
| にんじん（生） | 85 g（1/3本） |
| もやし（生） | 60 g（1/5袋） |
| コーン | 60 g |
| 無調整豆乳 | 340 g |
| 水 | 170 g |
| カルシウム糖 | 18 g |
| 鶏がらスープの素 | 5 g |
| 米みそ | 13 g |
| こしょう | 少々 |



●栄養価：子ども1人あたり

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 176 kcal |
| たんぱく質 | 5.0 g |
| 脂質 | 2.0 g |
| カルシウム | 68 mg |
| 鉄 | 1.5 mg |
| 食塩相当量 | 0.9 g |

※汁の喫食量を半分として栄養価を計算しています。

〈作り方〉

1. 器に沸騰させたお湯ときくらげを入れてラップで密閉する。
2. 小松菜を食べやすい大きさに切る。



3. にんじんを食べやすい大きさに切る。
4. もやしを食べやすい大きさに切る。



5. 鍋に2~4を入れ焦がさないよう軽く炒める。



6. 1のきくらげ・コーン・豆乳・水・カルシウム糖・鶏がらスープの素を入れる。鍋の端にあくが出てきてから中火で約10分煮る。



7. 米みそを溶かし、弱火で約3分煮る。こしょうを少々入れる。



8. 麺を別の鍋で茹でて器に盛り、その上から7で作った豆乳をかける。



お米100%ビーフン (ケンミン食品株式会社)



もちもちしていて美味しく、食べやすいです。

今回使用した
麺以外にも・・・!



おこめで作ったうどん風麺 (イオン株式会社)



つるつるとしており、舌触りが良いです。

味噌豆乳ちゃんぽん動画配信QR



動画をチェック!



お持ちのスマートフォンで動画をご覧いただけます。

もち焼き餃子

〈材料〉4人分（1人2個）

| | |
|----------------|--------------|
| 餃子の皮（小麦粉不使用） | 8枚 |
| 白菜（生） | 80 g （2枚） |
| しらす（生） | 25 g |
| ごま油（しらすを炒める） | 0.8 g |
| しいたけ（生） | 20 g （2個） |
| ひじき（乾燥） | 2 g |
| 鶏肉 ひき肉 | 60 g |
| 小麦を使わない丸大豆しょうゆ | 4 g |
| カルシウム糖 | 16 g |
| しょうが | 2 g |
| なたね油 | 10 g |

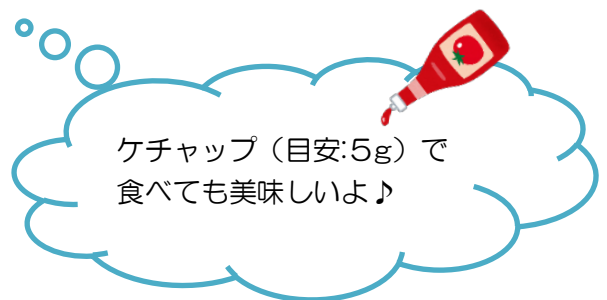


●栄養価：1人あたり

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 133 kcal |
| たんぱく質 | 4.8 g |
| 脂質 | 5.9 g |
| カルシウム | 46 mg |
| 鉄 | 0.2 mg |
| 食塩相当量 | 0.7 g |

餃子のタレ（酢醬油）

| | |
|----------------|---------------|
| 小麦を使わない丸大豆しょうゆ | 8 g |
| 米酢 | 4 g |
| ごま油 | 2 g |
| レモン 果汁 | 0.4 g （1滴） |



〈作り方〉

1. 沸騰したお湯に白菜を入れて茹でる。



2. 白菜をみじん切りにする。



3. フライパンにごま油を入れてしらすを炒める。



4. しらすをみじん切りにする。



5. しいたけをみじん切りにする。



6. 水で戻したひじきをみじん切りにする。



7. ボウルに2〜6・鶏ひき肉・小麦を使わない丸大豆しょうゆ・カルシウム糖・しょうがを入れて混ぜ合わせる。



8. 7を餃子の皮にのせ、包む。



9. フライパンに油を入れて餃子を焼く。
(片面3分、ひっくり返して蒸し焼きで2分)



10. 餃子のタレをかけて完成！



おすすめのアレンジレシピ



揚げ餃子



なたね油 適量 (フライパン底から1cm)

- ①〜⑧まで焼き餃子と同じ工程。
- ⑨揚げ油を約170℃に熱して包んだ餃子を入れる。
- ⑩上下に返しながら4〜5分ほど揚げる。
- ⑪きつね色になったら完成！！



もち焼き餃子動画配信QR

動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧ください。

モグモグサラダ

〈材料〉 4人分 (大人2人, 子ども2人)

| | |
|-------------|-------------|
| 切り干し大根 (乾燥) | 10 g |
| ブロッコリー (生) | 60 g (1/5株) |
| 水菜 (生) | 50 g (2株) |
| さつまいも (生) | 30 g (中2cm) |
| きゅうり (生) | 30 g (1/4本) |
| ミニトマト (生) | 40 g (4個) |

ドレッシング

| | |
|--------------|------|
| 卵を使わないマヨネーズ | 16 g |
| 小麦を使わない丸大豆醤油 | 5 g |



●栄養価：子ども1人あたり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 49 kcal |
| たんぱく質 | 1.5 g |
| 脂質 | 2.5 g |
| カルシウム | 47 mg |
| 鉄 | 0.6 mg |
| 食塩相当量 | 0.3 g |

〈作り方〉

1. 切り干し大根を水でもみ洗いし沸騰したお湯で3分茹でる。
2. 切り干し大根をみじん切りにする。



3. ブロッコリーを食べやすい大きさに切り軟らかくなるまで茹でる。
4. 水菜を食べやすい大きさに切る。



5. さつまいもは水で洗った後1cm角に切り柔らかくなるまで茹でる。



6. きゅうりを千切りにする。



7. トマトを半分に切る。



8. 卵を使わないマヨネーズ、小麦を使わない丸大豆醤油をボウルに混ぜ合わせる。



9. 8に2と4~6を混ぜ合わせる。



10. 皿に盛り付けブロッコリー・トマトを飾って完成！



モグモグサラダ動画配信QR

動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧くださいませ。



フルフルチョコプリン

〈材料〉4個分（大人・子ども同量）

| | |
|-----------------------------|--------|
| 無調整豆乳 | 200 ml |
| 明治ミルフィー [®] HP | 10 g |
| 水（明治ミルフィーを溶かす用） | 40 ml |
| カルシウム糖 | 24 g |
| まろやかチョコレート （アレルギー7品目不使用） | 40 g |
| ゼラチン | 5 g |
| 水（ゼラチンを溶かす用） | 10 g |
| 【盛り付け】 | |
| お好みのフルーツ（缶） | 20 g |
| 豆乳ホイップクリーム | 10 g |



●栄養価：1人あたり

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 181 kcal |
| たんぱく質 | 4.1 g |
| 脂質 | 9.4 g |
| カルシウム | 57 mg |
| 鉄 | 0.8 mg |
| 食塩相当量 | 0 g |

豆乳ホイップクリーム

| | |
|--------------------|-------|
| 乳製品を使っていない豆乳入りホイップ | 40 ml |
| カルシウム糖 | 8 g |

〈作り方〉

1.ゼラチンを水でふやかしておく。



2.明治ミルフィー[®]HPを水で溶いておく。



3.鍋に豆乳・2・カルシウム糖を入れよく混ぜる。



4.中火にかけ、沸騰する直前に火を止めまろやかチョコレート・ゼラチンを入れて中火で3分かき混ぜる。



5.茶こしでこし、器にそそぐ。



6.冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。



7.ボウルに乳製品を使っていない豆乳入り
ホイップ・カルシウム糖を入れ混ぜる。



8.氷水にあてながらミキサーで
角がたつくらいまで混ぜる。



9. 8の豆乳ホイップ・フルーツを盛り付けて完成！



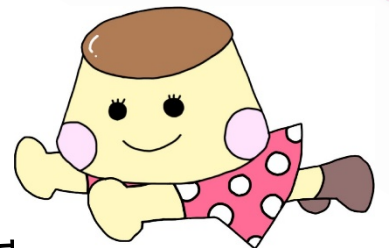
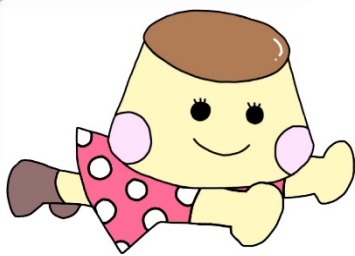
豆乳ホイップクリーム完成！！



フルフルチョコプリン動画配信QR



動画をチェック！



お持ちのスマートフォンで動画をご覧くださいませ。