

幼児期の手作りメニュー

ビーフンの焼きそば

| 材料（幼児1人分） | 使用量 |
|-----------|-------|
| ビーフン | 30g |
| キャベツ | 20g |
| たまねぎ | 10g |
| 人参 | 10g |
| ピーマン | 10g |
| 豚肉 | 10g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| しょうゆ、ソース | 各小さじ1 |



★焼きそば1食当たりの栄養価★
 エネルギー202kcal たんぱく質 4.4g
 カルシウム 25mg 塩分 0.9g

《作り方》

- ① キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ビーフンをゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 油をひいたフライパンに①を入れて炒め、火が通ったら②を入れてさらに炒める。
- ④ しょうゆとソースで味をつける。

ピザまん風蒸しパン

| 材料（9号カップ6個分） | 使用量 |
|--------------|--------|
| ホットケーキミックス | 150g |
| 牛乳 | 150g |
| 玉ねぎ | 25g |
| ピーマン | 30g |
| 豚ひき肉 | 40g |
| コーン | 15g |
| トマトカット缶 | 100g |
| ウスターソース | 小さじ1 |
| しょうゆ、砂糖 | 少々 |
| オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| ピザ用チーズ | 15g |



★ピザまん1個あたりの栄養価★
 エネルギー145kcal たんぱく質 4.8g
 カルシウム 72mg 塩分 0.5g

《作り方》

- ① ホットケーキミックスと牛乳を混ぜる。
- ② 玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、豚ひき肉を色が変わるまで炒める。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらピーマンを加えて炒める。
- ⑤ ④に A を加えて煮込み、塩・こしょうで味を整え、最後にコーンを乗せる。
- ⑥ アルミカップの1/3に①の生地を入れ、⑤とチーズを乗せ、残りの生地を具が隠れるように入れる。
- ⑦ 蒸し器で15分蒸す。

のり酢和え

| 材料（大人2人+幼児1人分） | 使用量 |
|----------------|--------|
| 小松菜 | 60g |
| 人参 | 20g |
| もやし | 60g |
| ツナ缶 | 30g |
| 酢 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/4 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 刻みのり | 1g |
| 白ごま | 0.5g |



★幼児1人分あたりの栄養価★
 エネルギー12kcal たんぱく質 1.5g
 カルシウム 25mg 塩分 0.2g

《作り方》

- ① 小松菜はゆでて、1～2cm幅に切る。
- ② 細切りにした人参、もやしをゆでる。
- ③ 野菜の粗熱をとり、水気を切る。
- ④ ツナ缶の汁を切り、野菜、ツナ、Aの調味料を和える。
- ⑤ 刻みのりと白ごまを加え、さっくりと混ぜる。