

子どもの食事 レシピ集 ～主菜編～



野菜のミンチカツ

材料（子ども2人分）

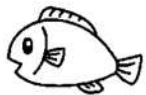
	合びき肉	50g
	キャベツ	35g
	たまねぎ	35g
A	牛乳	大さじ1/2
	パン粉	大さじ1強
	卵	10g
	ウスターソース	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
B	小麦粉	適量
	卵	10g
	パン粉	適量
	サラダ油	適量

作り方

- ① ボウルに合びき肉、キャベツのせん切り、たまねぎのみじん切りと、Aの調味料を入れ、よく練り混ぜ、6等分して小判型または丸型に整える。
- ② ①にBの小麦粉、卵、パン粉を順につけて中温の油でからっと揚げる。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
147kcal	6.7g	11.4g	24mg	0.8mg	0.5g



魚のマヨネーズ焼き

材料（子ども2人分）

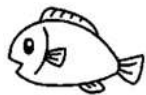
	魚	1/2切れ(40g)
}	酒	少々
	しょうゆ	小さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ2
	ほうれん草	40g

作り方

- ① 魚に酒・しょうゆをかけ30分程度おく。
(魚の骨があれば取り除く。)
- ② ①の水気をふいてマヨネーズを塗り、オーブントースターで4～5分焼く。
- ③ ゆでたほうれん草を添える。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
65kcal	4.6g	5.1g	14mg	0.6mg	0.6g



鮭とブロッコリーのグラタン

材料（子ども2人分）

	たまねぎ	50g
	じゃがいも	50g
	ブロッコリー	50g
	生しいたけ	大1/2枚
	鮭缶（水煮）	40g
	マーガリン	大さじ1/2
	小麦粉	大さじ1・1/3
	牛乳	100ml
	塩・こしょう	少々
	粉チーズ	小さじ2

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいもは薄切りにする。じゃがいもは電子レンジで下処理しておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 生しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ④ 鮭はほぐしておく。
- ⑤ 熱したフライパンにマーガリンを入れ、①③④を軽く炒める。
- ⑥ 小麦粉を振り入れ、焦がさないように十分炒め、全体的に混ぜてきたら牛乳を加える。
- ⑦ 煮立ってきたら、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑧ 器に移し、ブロッコリーを加えて粉チーズをかけ、オーブンで焦げ目をつける。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
145kcal	9.5g	7.0g	139mg	0.8mg	0.5g