

子どもの食事 レシピ集 ～副菜編～



長いものサラダ

材料 (子ども2人分)

長いも	80g
きゅうり	15g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
レーズン	小さじ1
プチトマト	2個
マヨネーズ	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいて3cm長さに切り、電子レンジで5分加熱して、つぶす。
- ② きゅうり・玉ねぎは薄切りにし、塩少々でもんでおく。
- ③ にんじんはいちょう切りにし、やわらかく茹でる。
- ④ ①②③を混ぜてレーズン・マヨネーズを入れて、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ プチトマトを1/4に切って添える。

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
72kcal	1.3g	4.0g	15mg	0.3mg	0.3g



かんたんコーンスープ

材料 (子ども2人分)

コーンクリーム缶	40g
A { 水	85ml
固形コンソメ	1/6個
塩	少々
酒	小さじ1/2
牛乳	70ml
絹ごし豆腐	50g
卵	1/3個
ごま油	少々
こしょう	少々
青ねぎ	1/3本

作り方

- ① 鍋にコーンクリームと水を入れて火にかけ、煮立ったら固形コンソメをつぶしながら加え、塩と酒で調味して、牛乳を加える。
- ② ①が煮立ったら、豆腐を手でつぶしながら加える。
- ③ 卵を溶きほぐして②に細く流し入れ、卵が浮いてきたらごま油、こしょうで味をととのえて、火を止める。
- ④ 器に注ぎ、小口切りにした青ねぎを散らす。

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
71kcal	3.9g	3.7g	63mg	0.5mg	0.6g



キャベツとじゃがいものスープ

材料 (子ども2人分)

豚もも肉	25g
じゃがいも	100g
キャベツ	50g
にんじん	10g
しめじ	30g
水	1カップ
固形コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切り、炒めておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、2cmの角切りにし、水にさらす。
- ③ キャベツは2cmの角切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ④ 水切りしたじゃがいもと①、③を鍋に入れ、水、固形コンソメを加え弱火で煮込む。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。

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
60kcal	4.3g	1.5g	15mg	0.8mg	0.7g