

【献立名】

大人になっても食べたいお子様ランチ

テーマ：野菜

★チキンライス

| 材 料 | 分 量（1人分） |
|----------|----------|
| めし | 50 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| ピーマン（緑） | 6 g |
| 鶏もも肉皮なし | 13 g |
| 植物油 | 6 g |
| トマトケチャップ | 10 g |
| 日本酒 | 適量 |
| しお | 適量 |
| こしょう | 適量 |

【作り方】

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、鶏肉は1 cm 角に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉→にんじん→玉ねぎ→ピーマンの順に炒める。
- 3 ご飯を加えて具と混ぜ合わせるように炒めたら、調味料を加えて味が均等になるようにさらに炒める。

★ナポリタン

| 材 料 | 分 量（1人分） |
|------------|----------|
| スパゲティー（干） | 10 g |
| たまねぎ | |
| ピーマン（緑） | 4 g |
| ウインナーソーセージ | 2 g |
| おろしにんにく | 5 g |
| トマトケチャップ | 0.3 g |
| 植物油 | 5 g |
| | 1.3 g |

【作り方】

- 1 スパゲティーは表示の通りにゆでる。
- 2 玉ねぎは薄切り、ピーマンは5 mm 幅の輪切り、ウインナーは斜め薄切りに切っておく。
- 3 フライパンに油を熱し、玉ねぎとウインナーを炒める。玉ねぎがしんなりしたらピーマンを加えてさっと炒める。
- 4 にんにく、ケチャップを加えて味がなじんだらゆでたスパゲティーを加えてからめる。



★デミハンバーグ

| 材 料 | 分 量 (1人分) |
|----------|-----------|
| 豚ひき肉 | 25 g |
| 牛ひき肉 | 25 g |
| たまねぎ | 20 g |
| パン粉 | 2 g |
| 鶏卵 | 15 g |
| しお・こしょう | 0.2 g |
| 植物油 | 3 g |
| 赤ワイン | 3.5 g |
| トマトケチャップ | 4.5 g |
| 中濃ソース | 5 g |
| しょうゆ | 0.5 g |
| 砂糖 | 0.3 g |

【作り方】

- 1 みじんに切った玉ねぎとひき肉をよく捏ねる。さらにパン粉、卵、塩、こしょうを加えて捏ねて成形する。
- 2 フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。
- 3 別のフライパンで赤ワイン、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖を中火から弱火でとろみがつくまで混ぜながら加熱する。

★プレーンオムレツ

| 材 料 | 分 量 (1人分) |
|--------|-----------|
| 鶏卵 | 50 g |
| バター | 3 g |
| 塩・こしょう | 0.2 g |

【作り方】

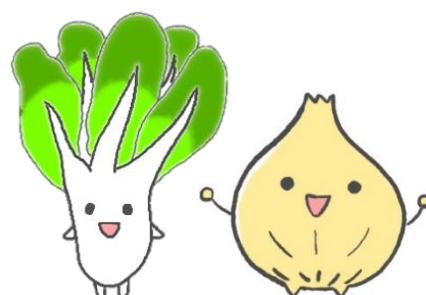
- 1 卵に塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 2 フライパンにバターを熱し、オムレツを焼く。

★小松菜のおひたし

| 材 料 | 分 量 (1人分) |
|------|-----------|
| 小松菜 | 40 g |
| 桜えび | 2 g |
| しょうゆ | 1 g |

【作り方】

- 1 小松菜を茹でる。水けを絞って3～4 cmに切る。
- 2 桜えびとしょうゆで和える。



★かぶの浅漬け

| 材 料 | 分 量 (1人分) |
|-----|-----------|
| かぶ | 20 g |
| 塩昆布 | 1 g |

【作り方】

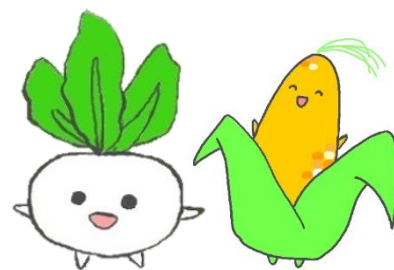
- 1 かぶは皮をむいて、1～2 cm厚さのいちよう切りにする。
- 2 細切りの塩昆布と和える。

★ツナサラダ

| 材 料 | 分 量 (1人分) |
|------------|-----------|
| キャベツ | 10 g |
| ツナ | 8 g |
| コーン | 6 g |
| フレンチドレッシング | 2 g |

【作り方】

- 1 キャベツは2～3 cm幅のざく切りにし、ほぐしたツナとコーンを混ぜ、ドレッシングで和える。



★白飯 めし 60 g

栄養価 (1人分)

熱量 700kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 27.1 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 3.5 g 野菜の量 135 g

