



みんな楽しく

# 親子クッキング



献立名	チキンカレー (エネルギー：162kcal・塩分：1.3g)	
材料	分量 (1人分)	作り方
鶏小間 (ムネ肉)	子ども 25g 大人 40g	① 鶏肉におろしにんにくとおろし生姜をもみこむ ② 玉ねぎ、人参、じゃがいもを適当な大きさに切る ③ トマトを湯剥きし、みじん切りにする ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、焼き色が付いたら玉ねぎ、塩を入れる ⑤ 玉ねぎが透明になったら、トマトを入れ酸味を飛ばす ⑥ 人参、じゃがいも、水を加える ⑦ 野菜に火が通ったら、カレールウを入れトロットとするまで煮込む
にんにく	0.8g 1.2g	
生姜	0.8g 1.2g	
サラダ油	1g 1.5g	
玉ねぎ	15g 20g	
塩	0.2g 0.3g	
トマト	40g 60g	
人参	25g 40g	
じゃが芋	20g 30g	
水	90cc 135cc	
カレールウ	10g 15g	

献立名	ドレッシングサラダ (エネルギー：76kcal・塩分：0.3g)	
材料	分量 (1人分)	作り方
キャベツ	30g	① キャベツは2cm角切り、トマト・ブロッコリーは一口大にカットして、キャベツとブロッコリーは茹でて冷水中で冷ましておく。
トマト	15g	
ホールコーン	10g	
ブロッコリー	10g	
塩	0.2g	② ホールコーンは缶からあけたら、熱湯をかけておく。
酢	3g	
オリーブ油	3g	③ ボールに酢、オリーブ油、こしょう、砂糖、マヨネーズを入れよく攪拌し、ドレッシングを作る。
こしょう	少々	
マヨネーズ	3g	④ ③に野菜とコーンを入れて混ぜ合わせる。
砂糖	0.5g	



献立名	チーズナン (エネルギー：228kcal・塩分：0.4g)	
材料	分量 (1人分)	作り方
ホットケーキミックス粉	40g	① ホットケーキミックス粉にヨーグルト、オリーブオイルをいれよく混ぜる。 ② ①を綿棒で伸ばし、チーズを包む ③ 厚さが1.5cmくらいになるようにする ④ フライパンで両面しっかり焼き、完成
無糖ヨーグルト	16g	
オリーブオイル	1.6g	
ピザ用チーズ	20g	

献立名	ヨーグルトフルーツ (エネルギー：67kcal・塩分：0g)	
材料	分量 (1人分)	作り方
プレーンヨーグルト	40g	① 黄桃缶、バナナは一口大にカットしておく。
砂糖	2g	
黄桃缶	20g	② ヨーグルトに砂糖を入れ、①と和える。
バナナ	20g	