

1、トマトフレンチトースト

(忙しい朝にもおすすめ)

材料 (幼児 約 6 人分)

食パン (6 枚切り)	3 枚
卵	1 個
トマトジュース (食塩無添加)	120cc
牛乳	30cc
砂糖	小さじ 2/3
粉チーズ	小さじ 1 (2 g)
サラダ油	小さじ 1

作り方 :

溶き卵、トマトジュース、牛乳、砂糖、粉チーズはあわせてよく混ぜる。

に食パンを入れ、両面を浸す。

フライパンにサラダ油を熱し、 の両面に焼き色がつくように焼く。

108Kcal / 1人分あたり

2、具たくさんミルクみそ汁

(普段のみそ汁にスキムミルクをプラスして、
カルシウムアップ！！)

材料 (幼児 5人分)

豆腐	100 g
じゃがいも	100g
にんじん	50 g
キャベツ	100g
だし汁	600 c c
みそ	40g
スキムミルク	10g

作り方：

じゃがいも、にんじんはいちょう切り、キャベツは短冊切りにする。

だし汁に を入れ、火にかける。

野菜がやわらかくなったら、さいの目に切った豆腐を加え、みそ、スキムミルクを加えて調味する。



57 キロカロリー / 1人分あたり

3、はんぺんのまぜまぜ焼き

(赤・黄・緑の見た目がかわいらしいおかずです。)

材料 (幼児 約6人分)

はんぺん(1枚100g)	1・1/2枚
ミックスベジタブル	20g
片栗粉	大さじ1・1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1・1/2

作り方：

はんぺんをボウルに入れ、手でもみつぶす。

ミックスベジタブルと片栗粉、こしょうを加えて、均一になるようによく混ぜる。

を6等分に分け、手で丸めて、形を整える。

フライパンにサラダ油をしき、焼き目がつくまで、中火で両面を焼く。

43Kcal / 1人分あたり

4、鮭と人参のしりしり

(鮭の塩気で、やさしい味に仕上がります。)

材料 (幼児 6人分)

甘塩鮭	2切れ
にんじん	200g
サラダ油	小さじ2
卵	1個

作り方：

人参は細切りにし、鮭は食べやすい大きさに切っておく。
フライパンに油をしき、人参を入れて、弱火から中火でじっくり炒める。人参がしんなりしてきたら、鮭も加えて、更に炒める。

溶きほぐした卵を へ流し入れ、全体に炒めあわせる。

78Kcal / 1人分あたり

5、さつまいもの春巻き

(牛乳で煮たさつまいものあんが程よい甘さの一品です。)

材料 (幼児 約6人分)

春巻きの皮	3枚
さつまいも	120g
砂糖	30g
牛乳	60cc
サラダ油	小さじ1
{ 小麦粉	大さじ1
	水

作り方：

さつまいもは皮をむき、1cmくらいの厚さに切り、水にさらしてあくを抜く。(途中で水を変える)

鍋にさつまいもを入れ、いもが浸る程度まで水を入れ、やわらかくなるまで、弱火で煮る。

がやわらかくなったら、湯を捨て、マッシャーなどでつぶす。

に砂糖・牛乳を入れ、あん状になるまで弱火で煮たら、バット等に広げ、粗熱をとる。

春巻きの皮を三角に切り、はじに のあんをのせて、くるくる巻き、巻き終わりを水溶性小麦粉でとめる。

フライパンに油を入れ、 を揚げ焼きにする。

82Kcal / 1人分あたり

6、マシュマロおこし

(簡単にできる手作りおやつです！)

材料 (幼児 6人分)

バター	15 g
マシュマロ	35 g
コーンフレーク	60 g

作り方：

フライパンにバターを入れて溶かし、そこへちぎったマシュマロを入れ、溶けるまで中火から弱火にかける。

火を止めてから適当な大きさに砕いたコーンフレークを入れ、全体に がなじむように混ぜる。

バットにラップをしき、 をうすくのばし、冷蔵庫で冷やす。

食べやすい大きさに切り分ける。

77Kcal / 1人分あたり