

1、トマトとしらすの冷製パスタ

(サラspaを使った時短レシピ)

材料 (幼児 約6人分)

サラダスパゲティ	150g
茹で塩	小さじ1 (6g)
オリーブオイル	小さじ1 (4g)
めんつゆ	300cc
(3倍濃縮タイプを希釈したもの)	
トマト	150g
しらす	30g
きざみのり	6g

作り方:

トマトは皮をむき1cmの角切りにする

鍋に湯(1L)を沸かし、茹で塩を入れてサラspaを1分茹でる

茹であがったら冷水にとり水を切りオリーブオイルを絡める

サラspaを皿に盛りつけ、角切りトマト・しらすを盛り付けめんつゆをかけて、最後にきざみのりを散らして完成

1人分あたり 131キロカロリー

2、ツナと豆腐のカップ焼き

(保育所給食でも人気のメニューです)

材料 (幼児 約6人分) は1人分

ツナ缶	60g
木綿豆腐	90g
玉葱	60g
パン粉	15g
卵	15g
塩・こしょう	適宜
ケチャップ	5g (小さじ1)

作り方：

ツナは油切りしておく、豆腐は水気をきっておく

玉葱はみじん切りしてレンジで2分加熱する

材料(ケチャップ以外)を全て混ぜ合わせて、カップにつめる

180 に予熱したオーブンで15～20分焼成する

ケチャップをつけて完成

ポイント：

玉ねぎは炒めてから入れてもおいしくできます

豆腐の水分はしっかりきっておく

1個あたり 63 キロカロリー

3、スパニッシュオムレツ

(残り野菜で簡単にできます)

材料 (約8等分) は1人分

卵	4個
じゃが芋	100g
玉葱	90g
人参	50g
ピーマン	20g (1/2程度)
塩・こしょう	適宜
牛乳	100cc
バター	15g
ケチャップ	5g (小さじ1)

作り方:

じゃが芋は2mm程度のイチョウ切りにする

玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにして、とあわせて少しやわらかくなるまでレンジで加熱する

と溶き卵、塩・こしょう、牛乳を混ぜ合わせる

フライパンにバターを溶かして、を流し込み中火で10分程度焼く

皿や蓋を使って裏返しにしてもう片面も同様に10分程度焼く

火が通ったら8等分にして、ケチャップを盛りつけて完成する

1人分あたり 84キロカロリー

4、オクラとわかめのスープ

材料（お玉5杯分）

オクラ	3本
わかめ	5g
水	500cc
コンソメ（顆粒）	5g（小さじ2）
塩・こしょう	適宜

作り方：

オクラはレンジで2分程度加熱する

わかめは水で戻しておく

鍋に水、コンソメを入れて火にかけ、具材を投入する

ひと煮立ちさせたら塩・こしょうで味を調べて出来上がり



1杯あたり 4キロカロリー

5、ひとくちフレンチトースト

材料

食パン（8枚切）	1枚
卵	50g（1個分）
砂糖	小さじ2（8g）
牛乳	80cc
バター	10g

作り方：

食パンを12等分する

卵・砂糖・牛乳をよく混ぜ合わせて食パンを浸す
フライパンを火にかけ、バターを溶かして を焼く

お好みで食パンの厚さは調整して下さい。

5枚切などでやってみると中はふわっとしています



1本あたり 30キロカロリー

6、ミルクゼリー

(カルシウムが手軽に摂れます)

材料 (約6個分) は1個分

粉寒天	2g
水	100cc
牛乳	200cc
砂糖	15g (大さじ1)
いちごジャム	5g

作り方：

鍋に水と粉寒天を入れ、煮立てて寒天をよく溶かす
寒天が溶けたら牛乳を加え、プツプツとなるまで沸騰させる
砂糖を加えて良く攪拌させる
砂糖が十分溶けたら火を止めてカップに移し粗熱をとる
カップごと冷蔵庫で冷やし固めてジャムをのせて出来上がり

1個あたり 45キロカロリー