

# 1、かぼちゃのグラタン

(クリーミーでハロウィンにもぴったりです)

材料 (幼児 約6人分)

かぼちゃ	150g (正味)
玉葱	120g
えのきだけ	60g
塩・こしょう	適宜
牛乳	200ml
バター	10g
小麦粉	8g (大さじ1)
チーズ	50g
サラダ油 (炒め用)	12g



作り方:

かぼちゃ (皮はとる) を薄くスライスして、レンジで3分加熱する

玉ねぎは薄切りにし、えのきは半分に切る

フライパンに油を入れ、 を炒める

塩・こしょうで味付けをしてしんなりしたら を入れる

全体に火が通ったら一旦火を止め、小麦粉をまぶして具材に絡める

再度火をつけ (弱火) 牛乳とバターを入れる

(小麦粉がダマにならないように牛乳は少しずつ入れる)

煮立たせてとろみがついたら火を止める

グラタン皿に移してチーズをかけ、180 のオーブンで3分焼く

1人分あたり 118 キロカロリー

## 2、ロールキャベツ

(つなぎにはんぺんを使い、ふっくらと仕上げます)

材料 (約8個分)

牛豚合挽き肉	200g
玉葱	130g
はんぺん	1枚(50~55g)
キャベツ	8枚
料理酒	15g(大さじ1)
おろし生姜	3g
塩・こしょう	適宜
顆粒コンソメ	10g
サラダ油	4g(小さじ1)
水	500ml
人参	80g
ぶなしめじ	80g

作り方：

人参は薄切りにし星型に抜き、ぶなしめじは半分に切る  
キャベツは芯の部分は薄くそぎ取り、熱湯に入れてさっと湯がく ザルにあげて水気を切る

キャベツ芯と玉葱はみじん切りにし、サラダ油をふってレンジに2分半かける

合挽き肉とはんぺん、 と調味料を加えて良く混ぜる

のキャベツを広げて、肉だねを丸めてのせ包む

鍋に を並べ、付け合わせの野菜水:コンソメを入れて弱火で20分くらい煮込み、塩・こしょうで味を調べて完成

1個あたり 80 キロカロリー

### 3、卵とわかめのスープ

材料 (幼児 1人分)

生卵	25g ( 1/2 個 )
わかめ	5g
水	100cc
コンソメ	1g
片栗粉	1g
塩・こしょう	少々

作り方：

わかめは2cm程度に切る。(下茹でしておく)

水を火にかけて、沸騰させたらコンソメ・塩・こしょうを入れる。

片栗粉を水で溶き、その中に卵を割って一緒にかき混ぜる。

わかめを入れ、卵を箸に伝わせて回し入れて火をとめて出来上がり。

(卵は余熱で火を通し、ふわふわにする)



1人分あたり 38 キロカロリー

## 4、柿ジャム～ヨーグルトに添えて～

材料 (幼児 6人分)

柿 150g

砂糖 30g

レモン汁 7.5g

ヨーグルト 1ヶ/人(80g)

ミントの葉 1枚/人

### 作り方：

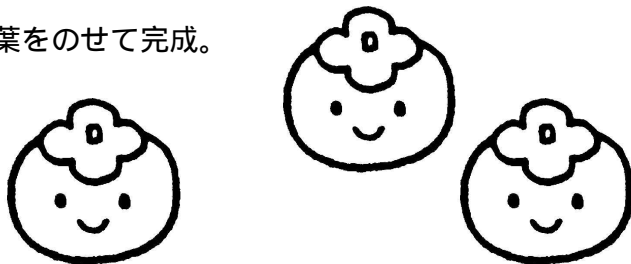
柿は皮を剥き、イチヨウ切りにする。

鍋に柿・砂糖・レモン汁を加えて中火にして焦がさないように煮詰めていく。

20分くらい煮て、柿の形が残る程度で火をとめる。

粗熱をとったら冷蔵庫で冷まし、ヨーグルトの上に盛り付ける。

ミントの葉をのせて完成。



ジャム 30g あたり 34 キロカロリー

1人分あたり 110 キロカロリー(ヨーグルトこみ)

## 5、つぶつぶ りんごゼリー

(病中病後の栄養補給にもおすすめ)

材料 (約 10 個分)

りんご	50g
りんごジュース	300ml
粉寒天	2g

### 作り方：

りんごは皮を剥き、すりおろし易いようにカットしておく。  
小鍋にりんごジュースと粉寒天を入れて軽く混ぜ合わせ、りんごをすりおろしながら鍋に直接入れる。

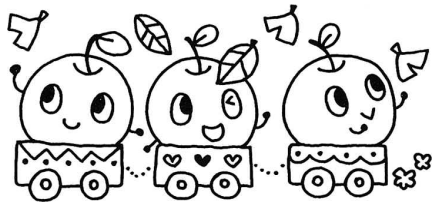
小鍋を火にかけ、かき混ぜながら寒天を煮溶かす。

沸騰したら、吹きこぼれないように火を弱めて1～2分煮て火を止める

ゼリーカップに移して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

りんごは色が変わりやすいので、直接鍋に入れて下さい。

おやつや風邪をひいた時などにおすすめです！



1つあたり 16キロカロリー