

1、七夕そうめん

(人参とおくらが星型で見た目もきれいです！)

材料 (幼児 約5人分)

そうめん(乾)	140g
人参	20g
卵	50g
おくら	2本
めんつゆ	500cc
(3倍濃縮タイプを希釈したもの)	
サラダ油	12g(大さじ1)

作り方：

そうめんを茹でる。

人参とおくらは下茹でし、人参は星型に型抜きする。

おくらは3mm程度に切る。

卵は薄く焼いて、錦糸卵にする。

器に盛り付けてめんつゆをかけて完成。

161Kcal / 1人分あたり

2、ひじきのマリネ

(給食でも人気のマリネです！)

材料 (幼児 約5人分)

乾燥ひじき	12g	
胡瓜	90g	
人参	30g	
ロースハム	60g	
}	砂糖	6g
	本みりん	6g
	醤油	12g
	サラダ油	18g
	穀物酢	18g
	食塩	0.6g

作り方：

ひじきは水で戻して の調味料と一緒に煮きる。

野菜とハムは千切りにして下茹でしておく。

、 と残りの調味料をあわせて出来上がり。

42Kcal / 1人分あたり

3、パリパリごぼうチップス

(食物繊維を手軽においしく摂れます)

材料 (幼児 約5人分)

ごぼう	1/2本分(100g)
小麦粉	大さじ2(20g)
揚げ油	適宜
醤油	大さじ1/2(9g)
砂糖	大さじ1(9g)
みりん	大さじ1(18g)
白ごま	大さじ1(9g)

作り方：

ごぼうをよく洗い、薄く斜めに切り、軽く水にさらし水気を切る。

に小麦粉をまぶし、揚げ油の温度が十分に高くなったらキツネ色になるまで揚げていく。

色目がついたら網に揚げて油を切る。

鍋に醤油・砂糖・みりんを入れて弱火で煮る。ブツブツと煮立ってきたら を入れて全体にからめる。

最後に白ごまをふりかけたら完成。

ポイント：

キツネ色になるまでじっくりあげていくと美味しく仕上がります

119Kcal / 1人分あたり

4、じゃがいものスープ

材料（幼児 1人分）

じゃがいも	50g
玉ねぎ	15g
水	50cc
牛乳	65cc
コンソメ	1g
塩・こしょう	少々
パセリ	適宜

作り方：

じゃがいもは皮を剥き、8等分にしてレンジに5分かける

玉ねぎは2mm程度にスライスする

じゃがいもをレンジにかけている間に玉ねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいもと水を鍋に加え、一煮立ちさせる

あくをとり、ミキサーに10秒程かける

鍋に戻し牛乳を入れてのばし、コンソメ・塩こしょうで味付けする

器によそり、パセリをかける



90キロカロリー / 1人分あたり

5、クラッシュゼリー

(冷たくて夏にぴったりのデザートです)

材料	粉かんでん	3g
(5人分)	サイダー	1.5 カップ(300ml)
	砂糖	大きじ2(18g)
☆	サイダー	1/2 カップ(100ml)
	色つきサイダー	1/2 カップ(100ml)
	ミントの葉	5枚

作り方：

鍋にサイダーと粉かんでんを入れ、煮立ててかんでんを溶かす。かんでんが十分溶けたら砂糖を加えてよく混ぜる。液を2つに分け、粗熱がとれたら残りのサイダーを加えて混ぜる。

講習会ではゼリーを2種類作ります！

の内1つにはA.サイダー1カップ(100ml)を、もう一つにはB.色つきサイダー1カップ(100ml)入れます！

容器のまま冷蔵庫で固める。

無色ゼリーはスプーンでクラッシュし、色つきゼリーは型抜きする。盛り付け時にミントをのせて完成。

55Kcal / 1人分あたり

6、マカロニあべかわ

(保育所で人気のおやつです！)

材料 (幼児 5人分)

	マカロニ	65 g
A	きな粉	25 g
	砂糖	13 g
	塩	少々

作り方：

マカロニを茹でる。

水気をよく切り、食べる直前にAをまぶす。

79Kcal / 1人分あたり