

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ お昼の献立 ◆

- ツナそぼろ丼
- かぼちゃのチーズ焼き
- ほうれん草のなめたけ和え



1歳6カ月児の1人分

ツナそぼろ丼

分量

にんじん	15g
さやいんげん	5g
ツナ水煮缶	20g
だし汁	60cc
おろししょうが	少々
A さとう	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/2
ごはん	100g

作り方

- ① にんじんはいちょう切りにする。
- ② さやいんげんはゆでて、小口に切る。
- ③ 鍋に①とだし汁を入れフタをして火にかける。弱火で煮て、にんじんがやわらかくなったら、軽くつぶしながら、ツナを加える。
- ④ 菜箸で細かくほぐしながらそぼろ状にし、おろししょうがとAを加えたら、汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をのせて②を飾る

エネルギー 198kcal 塩分0.6g

かぼちゃのチーズ焼き

分量

かぼちゃ	20g
ピザ用チーズ	5g
青のり	少々

作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り除き、こどもの一口大に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで40秒～1分くらい、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。
- ③ アルミケースかアルミホイルに②をのせ、その上にピザ用チーズをのせチーズが溶けるまで焼く。
- ④ 青のりを振る。

エネルギー 37kcal 塩分0.1g

ほうれん草のなめたけ和え

分量

ほうれん草	30g
なめたけ	小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けを絞り、1cmに切る。
- ② ①をなめたけで和え、器に盛る。

エネルギー 10kcal 塩分0.2g

1食分の合計

エネルギー 246kcal 塩分0.9g

