

～家族みんなで食事を楽しみましょう！～

◆ お昼の献立 ◆

- ごはん
- かじきまぐろのトマトソースかけ
- アスパラガスの蒸し煮
- 果物



1歳6ヵ月児の1人分

かじきまぐろのトマトソースかけ

分量

かじきまぐろ	1/2 切れ
塩	少々
トマトソース	
トマト水煮缶	30g
たまねぎ	20g
にんにく	1/8 かけ
油	小さじ 1/4
塩	少々
小麦粉	小さじ 1
油	小さじ 1/4

作り方

- ① かじきまぐろは塩少々を振り、5分ほどおく。サッと水洗いし、キッチンペーパーでよく水けをふき取っておく。
- ② トマトソースを作る。トマト水煮は細かく切り、たまねぎとにんにくはみじん切りに切る。
- ③ 小鍋に油とにんにくを入れ中火で炒め、香りがたったら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。トマト水煮と塩を加え弱火で煮込む。
- ④ ①に小麦粉を薄くはたき、油を熱したフライパンに入れ、中火で両面を焼く。
- ⑤ 器に盛り、トマトソースをかける。

エネルギー105kcal 塩分0.7g

アスパラガスの蒸し煮

分量

アスパラガス	1 本
たまねぎ	20g
☆ バター	2g
しょうゆ	小さじ 1/2
水	大さじ 2

作り方

- ① アスパラガスは根元 1cmを切り落とす。根元から 1/4 をピーラーで薄く皮をむき、2cm幅の斜め切りにする。
- ② たまねぎは 1cm幅のくし切りにする。
- ③ 蓋のできる小鍋に①と②と☆を入れ、中火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして3分くらい蒸し煮にする。

エネルギー 27kcal 塩分0.4g

ごはん

ごはん 100g

エネルギー 168kcal 塩分0g

キウイフルーツ

キウイフルーツ 1/4 個

エネルギー 9kcal 塩分 0g



1食分の合計

エネルギー 309kcal 塩分 1.1g