



人参ふりかけ

野菜
10g



子供に大人気!
じゃこでカルシウムを
補給できます。

材料:ごはん5合分(約10人分)

人参(みじん切り) 1/4本	【調味料】	
乾燥わかめ 小さじ4 (4g)	酒	大さじ1
ちりめんじゃこ 大さじ6 (30g)	砂糖	小さじ1
ごま油 大さじ1	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	25kcal
塩分	0.6g

作り方

- ① わかめは水で戻し、キッチンペーパーで水気をよく切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱して、人参と①とじゃこを入れて炒める。
- ③ 人参に火が通ったら、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。

ポイント

- ・汁気のある程度残すとソフトなふりかけになり、小さいお子さんが食べやすくなります。
- ・白いごはんにかけてたり、おにぎりにしてもOKです。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート



ひじきとお豆の常備菜

野菜
27g



定番の常備菜
年齢を問わず、
好まれる一品です。

材料:4人分

ゆで大豆 40g	【調味料】	
干ひじき 小さじ4(20g)	だし汁 120cc位	
干しいたけ 2枚	(干しいたけの戻し汁)	
小揚げ 1枚	砂糖 小さじ3	
いんげん 4本	みりん 小さじ3	
人参 1/5本	しょうゆ 小さじ3	
サラダ油 小さじ2		

栄養価(1人分)

エネルギー	75kcal
塩分	0.5g

おすすめの組み合わせ

- 人参ごはん
→ 3P

作り方

- ① 干ひじき・干しいたけは戻しておく。小揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。
- ② いんげんは大豆の大きさに合わせて切り、人参・干しいたけ・小揚げはひじきの大きさに合わせて切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじき・ゆで大豆・人参・干しいたけを炒め、だし汁を入れて落としぶたをして弱火で煮る。
- ④ 人参がやわらかくなったら、小揚げといんげんと調味料を加えて弱火で10分位煮る。