

ライフステージ別 幼児期セットメニュー ②

チーズ入りむすび

材 料	1人分
ごはん	80 g
野沢菜	10 g
チーズ	7 g
いりごま（白）	3 g

作り方

- ① 野沢菜漬けは、細かく刻む。
- ② チーズも細かく切る。
- ③ ボールにごはん・チーズ・いりごま・野沢菜を入れて混ぜる。

ビーンズスープ

材 料	1人分
なす	30 g
玉ねぎ	30 g
トマト缶	30 g
サラダビーンズ	20 g
ベーコン	5 g
コンソメ	1 g
塩・こしょう	少々
シェルマカロニ	10 g
水	150 cc

作り方

- ① なすは皮をらせん状にむき厚めのいちよう切りにする。
玉ねぎは短冊切りにする。
- ② ベーコンは細かく切り、玉ねぎ・なすと炒める。
- ③ ②に分量の水・トマト・サラダビーンズ・コンソメを入れて煮込む。
- ④ 茹でたマカロニを加え、塩・こしょうで味を調える。

***大人用には鷹の爪を入れるとピリ辛になる**



1人分の栄養素	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	Ca (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
チーズ入りむすび	178	4.3	3.7	139	96	0.4	0.9	0.3
ビーンズスープ	113	4.5	2.6	295	24	0.7	3.7	0.7