

ライフステージ別 学童期セットメニュー ③

アンパンマンチャーハン



材 料	1人分
米	70 g
鶏ひき肉	20 g
玉ねぎ	20 g
人参	10 g
油	3 g
ケチャップ	10 g
塩	少々
ミニトマト	1個
ウィンナー	1/6本
レーズン	2個

作り方

- ① ご飯を炊く
- ② 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ鶏ひき肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら②の野菜を入れて炒める。
- ⑤ ④に①のご飯を入れてさらに炒める。
- ⑥ ケチャップを入れて炒め、塩で味をととのえる。

***年齢にあわせ、米と肉の量を増減してください！**

<飾りつけ>

- ① 丸い型にチャーハンを入れて皿にあける。
- ② レーズン2つを目にし、ミニトマトを半分に切って頬に、ウィンナーを鼻に見えるように盛りつける。
- ③ ほうれん草とコーンのソテーを顔のまわりに盛りつける。

ほうれん草とコーンのソテー

材 料	1人分
ほうれん草	30 g
ホールコーン	10 g
バター	4 g
塩・コショウ	少々

作り方

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、3 cmの長さに切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、コーンを炒める。
- ③ ①のほうれん草を入れてさらにいためて、塩・こしょうで味を調える。

サイダーゼリー

材 料	1人分
サイダー	100 cc
砂糖	10 g
レモン汁	5 cc
寒天パウダー	1 g
キウイフルーツ	25 g

作り方

- ① 鍋にサイダー25 cc・砂糖・寒天パウダーを入れ、中火にかけ2分くらい沸騰させて火を止める。
- ② 残りのサイダーとレモン汁を静かに加えて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ キウイフルーツは小さめの角切りにする。
- ④ ゼリーをフォークで崩し、キウイをまぜて器に盛る。

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)
アンパンマンチャーハン	352	9.4	6.2	269	17	1.0	1.3	0.5
ほうれん草とコーンのソテー	44	0.9	3.4	221	16	0.6	1.2	0.2
サイダーゼリー	94	0.3	0	78	10	0.1	0.6	0