



# 親子食育メニュー



## ●野菜たっぷりドライカレー（1人分）

### <材料>

ご飯・・・150g  
 玉ねぎ・・・（50g）  
 にんじん・・・1/4個（30g）  
 ピーマン・・・1個（20g）  
 トマト・・・1/2個（75g）  
 鶏ミンチ・・・70g  
 酒・・・小さじ1  
 オリーブオイル・・・大さじ1/2  
 にんにく・・・小さじ1/2  
 しょうが・・・小さじ1/2  
 カレー粉・・・小さじ1  
 ウスターソース・・・大さじ1/2  
 ケチャップ・・・大さじ1/2  
 乾燥パセリ・・・少々

### <作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗いみじん切りにする。  
トマトは1cm程度の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で玉ねぎ、ピーマン、にんじんを炒める。
- ③玉ねぎの色が透き通ってきたら鶏ミンチとトマトと酒を加えてさらに炒める。
- ④水気が飛んだら残りの調味料を加えて強火で水気が飛ぶまで炒める。
- ⑤器にドーム型にしたご飯を盛り、半分かかるようにカレーをかけ、パセリを振る。



### ★ポイント★

- ・カレールウを使わないため、減塩に仕上がります！
- ・野菜を細かくすることで、野菜嫌いの子も食べやすい！

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
501kcal	20.4g	13.9g	2.85g	61mg	2.6mg	4.6g	1.2g

## ●豆乳バナナラッシー（1人分）

### <材料>

バナナ・・・1/2本  
 プレーンヨーグルト・・・75ml  
 はちみつ・・・大さじ1/2  
 無調整豆乳・・・100ml  
 ミントの葉・・・適量



ミキサーなしで簡単に作れる！

### <作り方>

- ①ジップロックにバナナ、プレーンヨーグルトとはちみつを入れ口を閉じる。
- ②手でバナナを潰すように袋ごしに揉み潰す。
- ③大きいかたまりがなくなったら豆乳を加え、トロトロになるまで揉む。
- ④グラスに注ぎ、最後にミントのせる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
200kcal	7.4g	4.5g	1.72g	111mg	1.6mg	1.3g	0.1g