

## 大根めし

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・・・50g	40g
大根 (拍子切り)	・・・20g	16g
大根葉(塩ゆで)	・・・5g	4g
いりごま (白)	・・・1g	0.8g
塩	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① 大根は拍子切りにし、大根葉は塩ゆでにして細かく刻む。
- ② 米に水と塩を加え、大根を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったごはん到大根葉と炒ったごまを加えて混ぜる。

エネルギー 190kCal たんぱく質 3.5g 脂質 1.0g 塩分 0.5g

## 鮭ごはん

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

精白米	・・・50g	40g
生鮭	・・・13g	10.4g
いりごま (白)	・・・1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 炊いたご飯に焼いた鮭をほぐしたものと、いりごまを入れ、混ぜる。  
※鮭の骨が混入しないように注意！

エネルギー 202kCal たんぱく質 6.2g 脂質 1.5g 塩分 0.0g

# ツナスパゲティー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

スパゲティー	・・・50g	40g
ツナオイル缶	・・・20g	16g
玉葱(みじん切り)	・・・20g	16g
人参(みじん切り)	・・・10g	8g
ピーマン(みじん切り)	・・・5g	4g
ケチャップ	・・・12g	9.6g
トマトピューレ	・・・8g	6.4g
上白糖	・・・0.2g	0.16g
塩	・・・0.01g	0.01g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
粉チーズ	・・・0.50g	0.4g
米サラダ油	・・・2g	1.6g



## 〈作り方〉

- ① 野菜を炒め、ツナと調味料で味を調える。
- ② スパゲッティーをゆでる。
- ③ ②に①を絡め、粉チーズをふる。

エネルギー 293kCal      たんぱく質 10.5g      脂質 7.5g      塩分 0.6g

