五目卵焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 50 g	40 g
押し豆腐	• • • 20 g	16 g
豚ひき肉	• • • 10 g	8 g
長ネギ	• • • 10 g	8 g
人参	• • • 10 g	8 g
グリンピース	•••2 g	1.6 g
上白糖	•••2 g	1.6 g
しょうゆ	•••2 g	1.6 g
塩	• • • 0.2 g	0.16 g
本みりん	• • • 1 g	0.8g
米サラダ油	• • • 2 g	1.6 g



〈作り方〉

- ① 豆腐は水切りをし、長ネギと人参はみじん切りにする。
- ② 刻んだ野菜とひき肉を油でいため、塩で味をつける。
- ③ 溶き卵に②とくずした豆腐、調味料を加えよく混ぜ、油を敷いた鉄板に流し入れ、オーブンで15~20分焼く。 ※食べやすい大きさに切り分ける。

<u>エネルギー 152kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.7g 塩分 0.7g</u>

千草焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 60 g	48 g
豚ひき肉	• • • 10 g	8 g
玉葱	• • • 15 g	12 g
人参	• • • 5 g	4 g
わけぎ	• • • 5 g	4 g
塩	• • 0.4 g	0.32 g
しょうゆ	• • 0.1 g	0.08 g
米サラダ油	• • • 1 g	0.8g



〈作り方〉

- ① 玉葱・人参・わけぎはみじん切りにし、ひき肉・玉ねぎ・人参を油で炒める。
- ② 溶き卵に①、わけぎ、調味料を加えよく混ぜ、油を敷いた鉄板に流し入れ、オーブンで15~20分焼く。 ※食べやすい大きさに切り分ける。

エネルギー 134kcal <u>たんぱく質 9.5g</u> 脂質 8.9g 塩分 0.6g

中華風卵焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 40 g	32 g
豚ひき肉	•••10g	8 g
長ネギ	•••15 g	12 g
人参	• • • 5 g	4 g
塩	• • • 0.1 g	0.08 g
米サラダ油	•••1g	0.8g
しょうゆ	• • • 3 g	2.4 g
上白糖	•••1g	0.8g
かたくり粉	•••1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 長ネギと人参はみじん切りにする。
- ② ひき肉と野菜を油でいため、塩で味付けする。
- ③ 溶き卵に②を加えてよく混ぜ、油を敷いた鉄板に流し入れオーブンで15~20分ほど焼く。
- ④ しょうゆ・砂糖・水(少々)を鍋に入れて過熱し、かたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ 切り分けた③に④をかける

<u>エネルギー 110kcal たんぱく質 7.1g 脂質 6.8g 塩分 0.7g</u>

おしゃべりな卵焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 60 g	48 g
ボンレスハム	• • • 10 g	8 g
玉葱	•••15 g	12 g
人参	•••5g	4 g
わけぎ	•••5g	4 g
塩	• • • 0.3 g	0.24 g
しょうゆ	• • • 0.8 g	0.64 g
米サラダ油	• • • 0.8 g	0.64 g



〈作り方〉

- ① ハム・玉葱・人参は荒みじん切りにし、わけぎは小口切りする。
- ② たまごを割りほぐし、具と調味料を混ぜる。
- ③ 油を敷いた鉄板に②を流し入れオーブンで15~20分焼く。

※食べやすい大きさに切り分ける。

エネルギー 121kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.4g 塩分 0.9g

洋風卵焼きオーロラソースかけ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 50 g	40 g
湯	• • • 10 g	8 g
スキムミルク	•••5 g	4 g
ツナ水煮 ―	• • • 15 g	12 g
玉葱	• • • 15 g	12 g
人参	•••5g	4 g
塩	• • • 0. 2 g	0.16 g
米サラダ油 ―	•••1g	0.8 g
エッグケア	•••5 g	4 g
ケチャップ	· · · 3 g	2.4 g
〈作り方〉		



(作り力)

- ① 玉葱と人参は荒みじん切りにする。
- ② 野菜を油でいため塩で味をつける。
- ③ スキムミルクは湯で溶いておく。
- ④ 溶き卵に②、③、ツナを加えてよく混ぜ、油を敷いた鉄板に流し入れ、オーブンで15~20分焼く。
- ⑤ エッグケアとケチャップを合わせてオーロラソースを作り④にかける。

<u>エネルギー 157kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.5g 塩分 0.8g</u>

ポテトオムレツ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 50 g	40 g
ツナ水煮缶	· · · 20 g	16 g
じゃが芋	• • • 40 g	32 g
塩	• • • 0.01 g	0.01 g
白こしょう	• • • 0.01 g	0.01 g
ケチャップ	•••5 g	4 g



〈作り方〉

- ① じゃが芋は拍子切りにし、ゆでる。
- ② ときほぐした卵に、①とツナ・塩・こしょうをいれて混ぜ、焼く。
- ③ ケチャップを添える。

エネルギー 131kcal <u>たんぱく質 10.6g</u> 脂質 5.7g 塩分 0.5g

キッシュ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ほうれん草	•••15 g	12 g
玉葱	• • • 10 g	8 g
しめじ	•••5g	4 g
ロースハム	• • • 10 g	8 g
白こしょう・	· • • 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	•••1g	0.8g
ミックスチーズ	• • •8g	6.4 g
たまご	· · · 30 g	24 g
生クリーム	•••5g	4 g
米サラダ油	•••1g	0.8g
/ <i>II</i> = (1 -1- \		



〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて、1.5 cm幅に刻む。玉葱はスライス、しめじは 1.5 cm幅、ハムは短冊切りにする。
- ② 野菜・ハムを炒めこしょうをふる。
- ③ 割りほぐした卵に生クリーム・チーズ・②と合わせ油を敷いた鉄板に流し入れオーブンで焼く。
- 4 食べやすく切り分ける

<u>エネルギー 140kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.0g 塩分 0.6g</u>

ポテトマ焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ベーコン	•••6g	4.8 g
じゃが芋	• • • 40 g	32 g
トムト	•••15 g	12 g
玉葱	• • • 20 g	16 g
バター	•••1g	0.8 g
塩	• • 0.06 g	0.05 g
白こしょう	• • 0.01 g	0.01 g
チーズ	•••6g	4.8 g



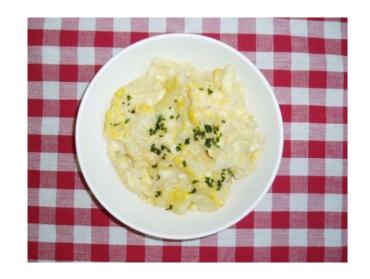
〈作り方〉

- ① ベーコンは千切りにし、トマトは 1 cm角に切り玉葱はみじん切りにする。
- ② じゃが芋は厚いいちょう切りにし、軽くゆでて塩をふる。
- ③ ベーコン、玉ねぎを炒めこしょうをふる。
- ④ 鉄板に油を塗り、②③トマトを3層に重ね、チーズをのせてやく。

エネルギー 91kcal たんぱく質 3.1g <u>脂質 4.7g 塩分 0.4g</u>

たまごグラタン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
たまご	• • • 25 g	20 g
ツナ水煮缶	• • • 10 g	8 g
マカロニ	• • • 10 g	8 g
じゃが芋	• • • 20 g	16 g
玉葱	• • • 20 g	16 g
パセリ	• • • 0.5 g	0.4g
米サラダ油	• • • 1 g	0.8g
小麦粉	•••5g	4 g
バター	•••5g	4 g
スキムミルク	•••3g	2.4 g
粉チーズ	• • • 1.5 g	1.2g
塩	• • • 0.5 g	0.4g
白こしょう	• • • 0. 01 g	0.01 g
湯	· · · 30 g	24 g



- ① たまごは茹で卵にし、マカロニは茹でておく。じゃが芋は 1 cm角、玉葱はスライス、パセリはみじん切りにしておく。
- ② じゃが芋・玉葱を油で炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しずついれてダマにならないように炒める。
- ④ 湯で溶かしたスキムミルクを③に少しずついれてのばし、ホワイトソースを作る。
- ⑤ ②とマカロニ・ツナ④の半量を混ぜ合わせて方に流し入れ、スライスした茹で卵にのせる。
- ⑥ 残りの④・パセリ・粉チーズを上からかけ、焼く。

エネルギー	207kcal	たんぱく質 8.7	g 脂質	10.7g	塩分	0 9 o

さわらの照り焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
さわら	• • • 60 g	48 g
しょうが(おろし	汁) · · 1 g	0.8g
しょうゆ	•••3 g	2.4g
上白糖	•••2g	1.6 g
料理酒	•••1g	0.8g
米サラダ油	•••1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 生姜と調味料を合わせ、魚を漬ける。
- ② 油をしいた鉄板に①を並べ 180~200℃で 20~30 分焼く。

<u>エネルギー 128kcal たんぱく質 12.3g 脂質 6.8g 塩分 0.5g</u>

米粉のポテトグラタン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
じゃが芋	• • • 50 g	52 g
玉葱	• • • 30 g	24 g
ベーコン	• • • 10 g	8 g
白こしょう	• • 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	•••1 g	0.8g
米粉	• • • 4 g	3.2g
牛乳	• • • 40 g	32 g
水	• • • 20 g	16 g
塩	• • • 0.3 g	0.24 g
白こしょう	• • 0.01 g	0.01 g
ミックスチーズ	•••8g	6.4g
/ <i>II</i> L1 \		



〈作り方〉

- (1) じゃが芋は厚めのいちょう切りに切り、ゆでておく。
- ② 玉葱はスライス、ベーコンは短冊切りにする
- ③ 鍋に米粉を入れ、牛乳を加えよく混ぜ合わせ、弱火でとろみがつくまで更によく混ぜ合わせる。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、ホワイトソースを作る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、玉葱・ベーコンを炒め、①を加え塩、こしょうで調味する。
- ⑥ 鉄板に④を薄く敷き、⑤をのせる。その上に残りの④とチーズをのせて、220°Cのオーブンで 10~15 分焼き、切り分ける。

エネルギー 167kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.6g 塩分 0.7g

ポパイグラタン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ベーコン	• • • 10 g	8 g
玉葱	•••15 g	12 g
ほうれん草	• • • 15 g	12 g
じゃが芋	• • • 20 g	16 g
人参	•••5 g	4 g
米サラダ油	•••2g	1.6 g
塩	• • • 0.4 g	0.32 g
白こしょう	• • 0.01 g	0.01 g
マカロニ	• • • 10 g	8 g
小麦粉	•••5g	4 g
バター	•••5 g	4 g
スキムミルク	•••3 g	2.4 g
粉チーズ	• • • 1 g	0.8 g



- ① ほうれん草は茹でて 2.5 cm幅に刻んでおく。マカロニは茹でておく。
- ② 玉葱はスライス、じゃが芋は厚いいちょう切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ 野菜、ベーコンを油で炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ④ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しずつ入れて、ダマにならないように炒める。
- ⑤ 湯で溶かしたスキムミルクを少しずつ入れて、④をのばし、ホワイトソースを作る。
- ⑥ ①③⑤を混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ⑦ 上に粉チーズをのせ、オーブンで焼く。

エネルギー	194kcal	たんぱく質	5.2g	脂質	10. 7	g 塩分	0.7g

なすとトマトのミートソースグラタン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
豚ひき肉	• • • 20 g	16 g
玉葱	• • • 20 g	16 g
サラダ油	• • • 1 g	0.8 g
ダイスカットトマ	アト缶 ・20 g	16 g
マッシュルーム缶	. • • • 10 g	8 g
ケチャップ	• • • 4 g	3.2 g
ウスターソース	• • • 2.5 g	2 g
塩	• • • 0.01 g	0.01 g
白こしょう	• • • 0.01 g	0.01 g
なす	•••20 g	16 g
米サラダ油	•••2 g	1.6 g
トマト	• • • 10 g	8 g
生クリーム	•••5g	4 g
パセリ	• • • 1 g	0.8 g
ミックスチーズ	•••5g	4 g



- ① 豚ひき肉と玉ねぎを油で炒める。
- ② ①にトマト缶、マッシュルーム缶を入れ煮込み、調味料で味を調える。
- ③ なすを油で炒める。
- ④ 鉄板に③のなすとトマトを敷き、②をかける。
- ⑤ さらに生クリーム、パセリ、ミックスチーズをかけ、オーブンで焼く。

エネルギー	139kcal	たんぱく質	5 8 g	脂質	10 O o	塩分	0 5 g

さわらのネギ味噌焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)	
さわら	· · · 60 g	48 g	
長ネギ	•••3 g	2.4 g	
エッグケア	•••8g	6.4 g	
白みそ	•••2 g	1.6 g	
米サラダ油	•••1 g	0.8 g	



〈作り方〉

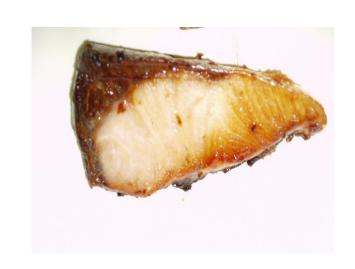
- ① 長ネギは荒みじん切りにし、エッグケアとみそをあえる。
- ② 油に敷いた天板にさわらを並べ、①を塗るオーブンで焼く。

※「さわら」の代わりに、「かじきまぐろ」「むきがれい」でも可。

<u>エネルギー 163kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.4g 塩分 0.5g</u>

ぶりの照り焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
ぶり	· · · 60 g	48 g
ふっ しょうが(おろし⊱	S	40 g 0. 8 g
上白糖	· · · 1.5 g	1.2g
しょうゆ	• • • 2. 5 g	2 g
本みりん	• • • 0.8 g	0.64 g
料理酒	• • • 0.8 g	0.64 g
米サラダ油	• • • 1 g	0.8 g



- ① 調味料を混ぜ合わせ、ひと煮たちさせ冷ます。
- ② ①にぶりを漬けて焼く。

u ·	17/11/22	たんぱく質	10 0	마스 뉴뉴	11 ^	ᄹ	Λ Г
エネルギー	174kcal	アムルスく 首	13 U.S	脂質	11 6 g	塩分	05 g

鮭のマヨネーズ焼き

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

(冷凍)ボイリングパック鮭・・40g 32 g 玉葱 • • • 5 g 4 g エッグケア • • •8g 6.4g •••1g 米サラダ油 0.8g



〈作り方〉

- ① 玉葱はみじん切りにし、エッグケアと合わせておく。
- ② 油を敷いた鉄板に鮭を並べ、上に①を塗る。
- ③ オーブンで焼く。
 - ※生魚を使うこともある。
 - ※「鮭のコーン焼き」 玉ねぎの代わりにホールコーン缶・ミックスチーズを入れる。

<u>エネルギー 122kcal たんぱく質 8.6g 脂質 8.9g 塩分 0.4g</u>

白身魚のマヨネーズ焼き

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児) メルルーサ • • • 50 g 40 g

• • • 0. 01 g 0.01 g 白こしょう • • • 0.01 g 0.01 g

玉葱 •••5g 4 g

エッグケア • • • 10 g 8 g

パセリ • • • 0.5 g 0.4g

0.8g 米サラダ油 • • • 1 g



〈作り方〉

※オーブンは温めておく

- ① 玉葱はみじん切りにし、エッグケア、パセリのみじん切りを混ぜておく。
- ② 油を敷いた鉄板にメルルーサを並べ、塩・こしょうをする。①をまんべんなくのせてオーブンで焼く。

エネルギー 103kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.0g 塩分 0.4g

白身魚の変わり焼き

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

• • • 40 g タラ 32 g 塩 •••0.05 g 0.04 g • • • 0.01 g こしょう 0.01 g パセリ • • • 0.5 g 0.4g ホールコーン缶 ・・・5 g 4 g • • •8g エッグケア 6.4g 米サラダ油 0.8g •••1g



〈作り方〉

- ① 水気を切ったコーン・パセリをエッグケアであえる。
- ② 下味をつけたメルルーサに①を塗り、焼く。

<u>エネルギー 87kcal たんぱく質 7.1g 脂質 5.6g 塩分 0.3g</u>

豚肉の生姜焼き

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
豚肩ロース	• • • 50 g	40 g
しょうが	•••1 g	0.8 g
しょうゆ	• • • 2 g	1.6 g
上白糖	•••1 g	0.4 g
料理酒	• • • 0.5 g	0.4 g
玉葱	• • • 30 g	24 g
人参	• • • 10 g	8 g
ピーマン	• • • 5 g	4 g
塩	• • • 0.1 g	0.08 g
白こしょう	• • • 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	• • • 1 g	0.8 g



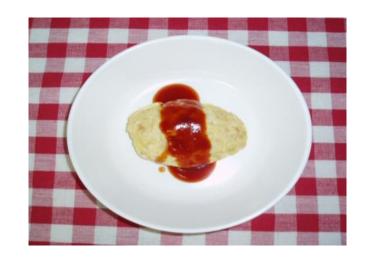
〈作り方〉

- ① 玉葱はスライス・ピーマン・人参は細い短冊切りにする。
- ② 肉におろした生姜と調味液で味をつける。
- ③ 鍋を熱し、①を炒め、火が通ったら野菜を加え更に炒める。
- 4 塩・こしょうで味を整える。

エネルギー 144kcal <u>たんぱく質 9.5g</u> 脂質 9.0g 塩分 0.5g

豆腐ハンバーグ(卵なし)

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満
押し豆腐	· · · 50 g	40 g
鶏ももひき肉	· · · 30 g	24 g
玉葱	• • • 10 g	8 g
しょうが	• • • 0.5 g	0.4g
パン粉	• • • 3 g	2.4 g
スキムミルク	• • • 5 g	4 g
塩	• • • 0.4 g	0.32 g
白こしょう	• • 0.01 g	0.01 g
米サラダ油	•••1g	0.8g
ケチャップ	• • • 3 g	2.4 g
中濃ソース	• • • 2.5 g	2.0 g
上白糖	• • • 0.8 g	0.64 g



- ① 玉葱はみじん切りにし、しょうがはおろしておく。
- ② 豆腐の水気をよく切る。
- ③ 豆腐・鶏ひき肉・玉葱・しょうが・パン粉・スキムミルク・塩・白こしょうを合わせてよく練り、形を作る。
- ④ 鉄板に油をひき、③を並べる。オーブンで焼く。
- ⑤ 鍋にケチャップ、上白糖、中濃ソース、水を入れて煮立たせ、ソースを作る。
- ⑥ 盛り付けたハンバーグに⑤のソースをかける。

エネルギー	148kcal	たんぱく質	10 5 g	脂質	7 6 ø	塩分 0	7 0
	ITUNUAI					→m / 1 U	

豆腐のつくね焼き

材料【1人分】		(3歳以上児)	(3歳未満児)
押し豆腐		• • • 30 g	24 g
鶏ももひき肉		• • • 30 g	24 g
玉葱	Α	• • • 10 g	8 g
パン粉		•••3 g	2.4 g
塩		• • 0.2 g	0.16 g
しょうゆ		• • 0.2 g	0.16 g
料理酒		•••1g	0.8 g
米サラダ油		•••1 g	0.8 g
白みそ		• • 1.6 g	1.28 g
本みりん		• • 1.2 g	0.96 g
料理酒		•••1g	0.8 g



〈作り方〉

- ① Aをあわせこねる。
- ② 鉄板に油をぬり、①を引き詰める
- ③ 180 $^{\circ}$ C~200 $^{\circ}$ Cに熱したオーブンで5分焼き、白みそ・みりん・酒を合わせた調味料を表面に ぬって、中までしっかり焼く。(約10~15分)
- ④ 食べやすく切り分ける。

 エネルギー
 114kcal
 たんぱく質
 7.6g
 脂質
 6.8g
 塩分
 0.4g

タンドリーチキン

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児) 鶏もも(皮なし)・・・50g 40 g にんにく • • • 0.2 g 0.16 g 玉葱 • • • 10 g 8 g 塩 • • • 0.1 g $0.08\,\mathrm{g}$ しょうゆ • • • 0.6 g 0.48 g カレー粉 • • • 0.3 g 0.24 g プレーンヨーグルト ・・11 g 8.8g

- 〈作り方〉
 - ① にんにく・玉ねぎはおろし、鶏肉以外の材料・調味料をすべて混ぜ合わせる。
 - ② 鶏肉を①に漬け込み、オーブンで焼く。

エネルギー 76kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.8g 塩分 0.3g

かぼちゃのグラタン

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
マカロニ	•••5g	4 g
ベーコン	• • • 10 g	8 g
かぼちゃ	• • • 40 g	32 g
玉ねぎ	• • • 30 g	24 g
パセリ	• • • 1 g	0.8g
米サラダ油	•••1g	0.8g
小麦粉	•••5g	4 g
バター	•••5g	4 g
スキムミルク	•••5g	4 g
湯	• • • 30 g	24 g
ミックスチーズ	•••8g	6.4g
塩	• • • 0.1 g	0.08 g
白こしょう	• • • 0.01 g	0.01 g

- ① マカロニは茹でておく。ベーコンは短冊・かぼちゃはサイコロ・玉ねぎはスライス・パセリはみじん切りにしておく。
- ② 野菜・ベーコンを油で炒め、塩・こしょうで味つける。
- ③ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を少しずついれて、ダマにならないように炒める。
- ④ 湯で溶かしたスキムミルクを③に少しずつ入れて、小麦粉をのばしていく。
- ⑤ ②とマカロニ・茹でたかぼちゃ④の半量を混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ⑥ 残りの④、パセリ、チーズを上からかけ焼く。

エネルギー	216kcal	たんぱく質	6.9g	脂質	11.5g	塩分 0.	7 g	