

## コロッケ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚ひき肉	・・・15g	12g
じゃが芋	・・・50g	40g
玉ねぎ	・・・10g	8g
人参	・・・5g	4g
塩	・・・0.2g	0.16g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
小麦粉	・・・5g	4g
パン粉	・・・7g	5.6g
米サラダ油	・・・10g	8g
中濃ソース	・・・3g	2.4g



### 〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき、茹でてつぶす。
- ②肉、人参、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③①と②を合わせて形を作り、水で溶いた小麦粉、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。

エネルギー 219kcal たんぱく質 5.0g 脂質 13.3g 塩分 0.5g

## ちくわの磯部揚げ

材料【1人分】 (3歳以上児)  
固いため、3歳未満児は提供せず

焼きちくわ	・・・40g
青のり	・・・0.4g
小麦粉	・・・8g
米サラダ油	・・・7g

### 〈作り方〉

- ①ちくわを適当な大きさに切る。
- ②小麦粉、水(少々)で衣を作り、青のりを混ぜる。
- ③①に②をつけ、170℃～180℃の油で揚げる。



エネルギー 142kcal たんぱく質 5.7g 脂質 7.9g 塩分 0.8g

## かぼちゃコロッケ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚ひき肉	・・・15g	12g
かぼちゃ	・・・55g	44g
玉ねぎ	・・・10g	8g
人参	・・・5g	4g
塩	・・・0.2g	0.16g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
小麦粉	・・・5g	4g
たまご	・・・8g	6.4g
パン粉	・・・7g	5.6g
米サラダ油	・・・10g	8g
中濃ソース	・・・3g	2.4g



### 〈作り方〉

- ① かぼちゃは種を除いてゆで、熱いうちにマッシュする。
- ② 油を熱し、ひき肉と野菜を炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③ ①と②を混ぜて、形を整える。
- ④ 小麦粉、たまご、パン粉の順で衣をつけ、油で揚げる。

エネルギー 243kcal たんぱく質 6.2g 脂質 14.2g 塩分 0.5g



## はんぺんのはきみ揚げ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

はんぺん	・・・30g	24g
プロセスチーズ	・・・10g	8g
小麦粉	・・・5g	4g
パン粉	・・・5g	4g
米サラダ油	・・・4.6g	3.68g



### 〈作り方〉

- ① はんぺんの真ん中に切り込みを入れ、チーズをはさむ。
- ② 水で溶いた小麦粉、パン粉をつけて油で揚げる。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

エネルギー 141kcal たんぱく質 6.4g 脂質 7.9g 塩分 0.9g

## メンチカツ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚ひき肉	・・・30g	24g
玉ねぎ	・・・20g	16g
牛乳	・・・7g	5.6g
パン粉	・・・5g	4g
塩	・・・0.3g	0.24g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
小麦粉	・・・5g	4g
パン粉	・・・7g	5.6g
米サラダ油	・・・9g	7.2g
中濃ソース	・・・2g	1.6g



### 〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め粗熱を取る。
- ② 豚肉と玉ねぎを、牛乳にひたしたパン粉と、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ ②を小判型に成型し、水で溶いた小麦粉、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 180℃の油で3～4分揚げる。
- ⑤ 好みにソースをかける。

エネルギー 232kcal たんぱく質 7.8g 脂質 15.4g 塩分 0.6g

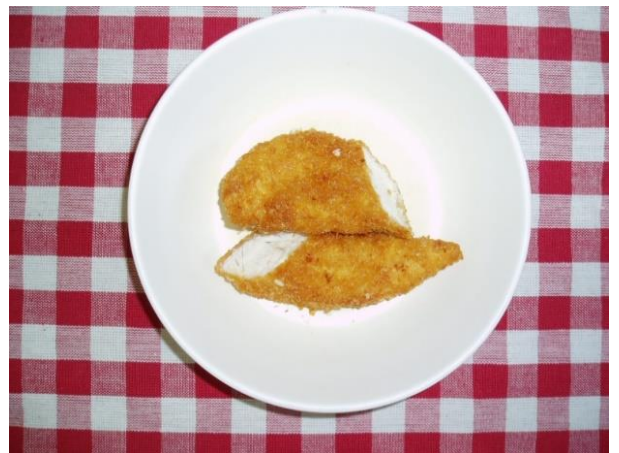
## 手キンカツ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏むね(皮なし)	・・・50g	40g
塩	・・・0.05g	0.04g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
小麦粉	・・・5g	4g
パン粉	・・・10g	8g
米サラダ油	・・・7g	5.6g
中濃ソース	・・・1.5g	1.2g

### 〈作り方〉

- ① 肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② 水で溶いた小麦粉、パン粉をつけて170℃～180℃の油で揚げる。



エネルギー 179kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.8g 塩分 0.3g



## 鶏のから揚げ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

鶏もも(皮なし)	・・・50g	40g
しょうが(おろし汁)	・・・1g	0.8g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
かたくり粉	・・・8g	6.4g
米サラダ油	・・・2.5g	2g



### 〈作り方〉

- ① 鶏肉をしょうが汁と醤油に漬け込む。
- ② ①に片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ 150℃～160℃の油で4～5分揚げる。
- ④ 油を175℃に上げ、③を再び入れて約30～40秒カリッと色よく揚げる。

エネルギー 114kcal たんぱく質 9.7g 脂質 5.0g 塩分 0.4g



## レバーの甘煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚レバー	・・・50g	40g
しょうが	・・・1g	0.8g
にんにく	・・・0.2g	0.16g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
かたくり粉	・・・8g	6.4g
米サラダ油	・・・2.5g	2g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
上白糖	・・・3g	2.4g
いりごま(白)	・・・0.5g	0.4g



### 〈作り方〉

- ① レバーは下茹でし、臭み抜きをし、しょうが・にんにく・醤油で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 醤油と砂糖は合わせて煮詰めておく。
- ④ ③に②とごまをいれ、絡める。

エネルギー 130kcal たんぱく質 10.6g 脂質 4.5g 塩分 0.5g

## レバーの南蛮がらめ

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
豚レバー	50 g	40 g
しょうが(おろす)	1 g	0.8 g
にんにく(おろす)	0.2 g	0.16 g
白みそ	1 g	0.8 g
料理酒	5 g	4 g
かたくり粉	8 g	6.4 g
米サラダ油	2.5 g	2 g
長ネギ	3 g	2.4 g
いりごま(白)	0.5 g	0.4 g
酢	2 g	1.6 g
上白糖	1 g	0.8 g
しょうゆ	3 g	2.4 g
水	3 g	2.4 g



### 〈作り方〉

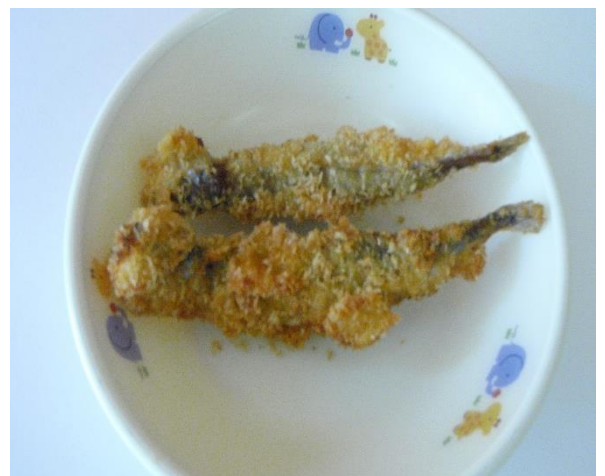
- ① レバーは下茹でして臭みを抜き、しょうが、にんにく、みそ、酒で下味をつける。
- ② 長ねぎはみじん切り(または小口切り)にし、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、水と合わせてひと煮立ちさせてタレを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げ、②のタレで和える。

エネルギー 131kCal      たんぱく質 10.6g      脂質 4.6g      塩分 0.6g



## 魚のフライ

材料【1人分】	(3歳以上児)
固いため、3歳未満児は提供せず	
ししゃも	25 g
小麦粉	3 g
たまご	3 g
パン粉	5 g
米サラダ油	3 g
エッグケア	5 g
人参(すりおろす)	5 g



### 〈作り方〉

- ① 小麦粉・溶き卵を合わせてよく混ぜ、ししゃもをつける。
- ② ①にパン粉をつけて170℃~180℃の油であげる。
- ③ 茹でた人参とエッグケアを混ぜ合わせ、ソースを作る。 ※未満児は白身魚のフライにする。

エネルギー 134kCal      たんぱく質 6.6g      脂質 8.4g      塩分 0.5g

## 鯧のフライ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

あじ	・・・40g	32g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
小麦粉	・・・5g	4g
パン粉	・・・10g	8g
米サラダ油	・・・7g	5.6g



〈作り方〉

- ① あじは骨を取り除き、こしょうで下味をつける。
- ② ①に水で溶いた小麦粉とパン粉をつける。
- ③ 170～180℃の油を揚げる。

エネルギー 169kCal たんぱく質 9.8g 脂質 9.6g 塩分 0.2g



## 自身魚の若葉揚げ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

メルルーサ	・・・50g	40g
塩	・・・0.01g	0.01g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
パセリ(みじん切り)	・・・1.5g	1.05g
小麦粉	・・・8g	6.4g
米サラダ油	・・・7g	5.6g



〈作り方〉

- ① 魚に塩・こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉・水(少々)で衣を作り、パセリを混ぜる。
- ③ ①に②をつけ、170℃～180℃の油で揚げる。

エネルギー 133kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.4g 塩分 0.2g

## さんまのかば焼き

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

さんま	・・・50g	40g
小麦粉	・・・5g	4g
米サラダ油	・・・2.5g	2g
しょうが(おろす)	・・・1g	0.8g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g
上白糖	・・・1g	0.8g
本みりん	・・・1g	0.8g
水	・・・0.5g	0.4g
かたくり粉	・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① さんまは小麦粉をつけてカラリと揚げる。
- ② 調味料を煮立たせて片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①に②をからめる。

エネルギー 199kCal たんぱく質 9.3g 脂質 14.4g 塩分 0.4g

## まぐろのかんろ煮

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

かじきまぐろ	・・・50g	40g
しょうが(おろす)	・・・1g	0.8g
しょうゆ	・・・0.5g	0.4g
かたくり粉	・・・4g	3.2g
米サラダ油	・・・2.5g	2g
しょうゆ	・・・2g	1.6g
上白糖	・・・3g	2.4g



〈作り方〉

- ① まぐろは1cm角にし、醤油と生姜で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 調味料と少量の水を煮立たせてタレをつくり、②にからめる。

※まぐろの検食は複数人で行う。

エネルギー 126kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.3g 塩分 0.5g



# レバーのかりん揚げ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚レバー	・・・50g	40g
しょうが	・・・1g	0.8g
にんにく	・・・0.1g	0.08g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g
かたくり粉	・・・4g	3.2g
米サラダ油	・・・2.5g	2g
中濃ソース	・・・1.6g	1.28g
上白糖	・・・0.8g	0.64g
ケチャップ	・・・4g	3.2g

## 〈作り方〉

- ① レバーは下茹でし臭み抜きをし、しょうが・にんにく・醤油で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ソース・砂糖・ケチャップは合わせ、軽く煮ておく。
- ④ ②に③をいれソースを絡める。

エネルギー 111kCal たんぱく質 10.4g 脂質 4.2g 塩分 0.5g



# 豆腐団子

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

押し豆腐	・・・50g	40g
豚ひき肉	・・・10g	8g
長ネギ(みじん切り)	・・・10g	8g
たまご	・・・5g	4g
かたくり粉	・・・5g	4g
スキムミルク	・・・3g	2.4g
塩	・・・0.3g	0.24g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
米サラダ油	・・・5g	4g

## 〈作り方〉

- ① 豆腐はよくつぶす。
- ② ①に油以外の材料を入れ、粘りがでるまでよくこねる。
- ③ 一口大に丸め、油で揚げる。

エネルギー 146kCal たんぱく質 6.9g 脂質 9.3g 塩分 0.4g