

## 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

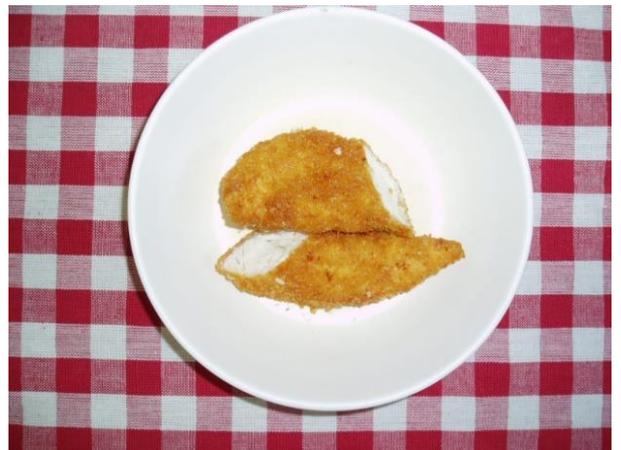
## 手キンカツ

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

## 鯰のフライ

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