

## いんげんの炒め物

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

さやいんげん	・・・20g	16g
人参	・・・10g	8g
米サラダ油	・・・1g	0.8g
塩	・・・0.1g	0.08g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g



〈作り方〉

- ① いんげんは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ ①②を油で炒め、塩、こしょうで味をつける。

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.0g 塩分 0.1g

## 青菜と人参のソテー

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

ほうれん草	・・・30g	24g
人参	・・・10g	8g
バター	・・・0.5g	0.4g
米サラダ油	・・・0.5g	0.4g
塩	・・・0.1g	0.08g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g



〈作り方〉

- ① 人参を刻む（必要に応じて下茹でする。）ほうれん草は茹でて、4cm幅に切る。
- ② サラダ油を鍋に熱し、①の野菜を炒め、バターをいれ、塩・こしょうで味を調える。

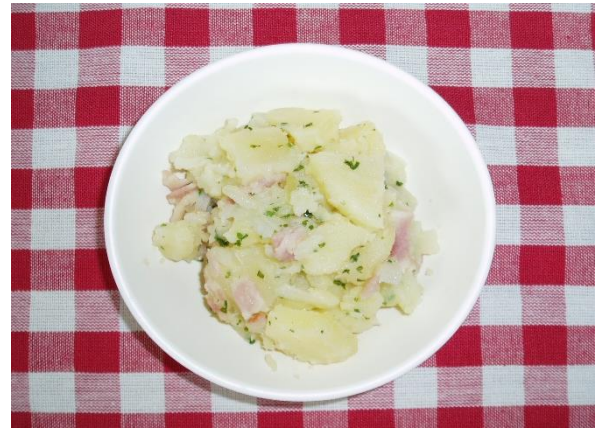
※バターは風味づけとして、塩・こしょうの後に入れても可。

エネルギー 19kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.0g 塩分 0.1g

# ジャーマンポテト

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

じゃがいも (コロコロ)・50g	40g
ベーコン・・・5g	4g
玉ねぎ (横一スライス)・10g	8g
塩・・・0.3g	0.24g
白こしょう・・・0.01g	0.01g
バター・・・1g	0.8g
米サラダ油・・・1g	0.8g
パセリ(みじん切り)・・・0.5g	0.4g



〈作り方〉

- ① じゃが芋は茹でる。
- ② サラダ油を鍋に熱し、ベーコン・玉ねぎを炒めしんなりしたら、バターを加え、①を入れ、調味する。
- ③ パセリを散らす。

エネルギー 78kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 塩分 0.4g

# かぶの洋風炒め♪うんとこしょどっこいしょ炒め♪

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

かぶ(厚いちょう)・・・30g	24g
かぶ葉(1.5cm幅)・・・10g	8g
人参(いちょう)・・・10g	8g
きゅうり(半月切り)・・・10g	8g
ベーコン(短冊切り)・・・10g	8g
しょうゆ・・・2.4g	1.92g
本みりん・・・0.4g	0.32g
ごま油・・・1.5g	1.2g



〈作り方〉

- ① 鍋に半量のごま油を熱し、材料を炒める。
- ② 調味料で味を調え、仕上げにごま油を回し入れる。

エネルギー 71kcal たんぱく質 2.1g 脂質 5.4g 塩分 0.5g

# ポークチャップ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩ロース	・・・50g	40g
塩	・・・0.1g	0.08g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g
玉ねぎ(一口大)	・・・30g	24g
ピーマン(一口大)	・・・5g	4g
人参(一口大)	・・・5g	4g
ケチャップ	・・・8g	6.4g
米サラダ油	・・・1g	0.8g



〈作り方〉

- ① 豚肉と野菜を油で炒め、調味料で味を調える。

エネルギー 146kcal たんぱく質 9.3g 脂質 9.0g 塩分 0.5g

# なすと豚肉の炒め物

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間	・・・50g	40g
玉ねぎ(スライス)	・・・25g	20g
なす	・・・30g	24g
赤ピーマン(千切り)	・・・3g	2.4g
ピーマン(千切り)	・・・3g	2.4g
ごま油	・・・1g	0.8g
料理酒	・・・0.8g	0.64g
上白糖	・・・1.5g	1.2g
白みそ	・・・3g	2.4g
しょうゆ	・・・1.5g	1.2g
かたくり粉(水溶き)	・・・0.2g	0.16g



〈作り方〉

- ① なすはたて半分に切ってから斜め切りにする。
- ② 豚肉と野菜をごま油で炒め、調味料を加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー 128kcal たんぱく質 11.0g 脂質 5.9g 塩分 0.7g

# 八宝菜

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間	・・・30g	21g
イカ	・・・20g	14g
むきえび	・・・20g	14g
玉ねぎ(くし形切り)	・・・25g	17.5g
人参(いちょう)	・・・20g	14g
うずらの卵	・・・20g	14g
たけのこ缶(いちょう)	・・・15g	10.5g
キャベツ(短冊切り)	・・・40g	28g
干し椎茸	・・・1g	0.7g
しょうが(みじん切り)	・・・1g	0.7g
米サラダ油	・・・1g	0.7g
ごま油(仕上げ)	・・・1g	0.7g
塩	・・・0.8g	0.56g
こしょう	・・・0.01g	0.01g
かたくり粉(水溶き)	・・・3g	2.1g



## 〈作り方〉

- ① むきえび・イカはさっと茹でる。
- ② 油で生姜・肉を炒め、キャベツ以外の野菜を加えて炒める。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、キャベツ・①を加え、調味する。
- ④ 仕上げにごま油を回し入れる。

エネルギー 183kcal      たんぱく質 16.0g      脂質 8.5g      塩分 1.2g



# 豆腐チャンプルー

材料【1人分】            (3歳以上児)            (3歳未満児)

木綿豆腐	・・・70g	56g
豚肩小間	・・・10g	8g
もやし	・・・30g	24g
人参	・・・10g	8g
にら	・・・5g	4g
塩	・・・0.6g	0.48g
こしょう	・・・0.01g	0.01g
しょうゆ	・・・0.5g	0.4g
かつお節	・・・0.5g	0.4g
米サラダ油	・・・1g	0.8g

## 〈作り方〉

- ① 人参は千切り、にらは2.5cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、肉を炒める
- ③ 人参・もやしを炒め、さいの目に切った豆腐を入れてさらに炒める。  
(豆腐は手で軽く崩しながら入れても良い)
- ④ にらを加えて調味してかつお節をいれ混ぜ合わせる。

エネルギー 88kcal                      たんぱく質 7.8g                      脂質 4.8g                      塩分 0.7g

---



# バーベキューソースあえ

材料【1人分】 (3歳以上児) (3歳未満児)

豚肩小間(下味)	・・・20g	16g
しょうが(おろし汁のみ)	・0.5g	0.4g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
かたくり粉	・・・4g	3.2g
米サラダ油	・・・3g	2.4g
じゃがいも(角切り)	・・・30g	24g
米サラダ油	・・・1g	0.8g
ポークウィンナー(乱切り)	・20g	16g
玉ねぎ(角切り)	・・・30g	24g
人参(いちょう)	・・・20g	16g
ピーマン(角切り)	・・・5g	4g
ケチャップ	・・・5g	4g
トマトピューレ	・・・2g	1.4g
ウスターソース	・・・1g	0.8g
上白糖	・・・1g	0.7g
水	・・・1g	0.8g
塩	・・・0.01g	0.01g
白こしょう	・・・0.01g	0.01g



## <作り方>

- ① 豚肉にしょうが汁としょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② じゃが芋は揚げる。
- ③ ウィンナー・玉ねぎ・人参・ピーマンは炒める
- ④ 調味料と水を煮詰める。他の材料を加えて和える。

エネルギー 204kcal たんぱく質 7.6g 脂質 11.6g 塩分 0.8g



# ビビンバ

材料【1人分】 (以上児) (未満児)

豚肉（千切り）	・・・50g	40g
しょうが（下味）	・・・0.2g	0.16g
にんにく（下味）	・・・0.2g	0.16g
赤みそ（下味）	・・・2g	1.6g
しょうゆ（下味）	・・・1g	0.8g
上白糖（下味）	・・・2g	1.6g
いりごま（白）	・・・0.1g	0.08g
ごま油	・・・1g	0.8g
もやし（よく冷ます）	・・・30g	24g
ほうれん草（よく冷ます）	・・・30g	24g
人参（細きり）	・・・10g	8g
しょうゆ	・・・1g	0.8g
酢	・・・1g	0.8g
ごま油	・・・0.5g	0.4g



## <作り方>

- ① しょうが・にんにくをおろし、肉に下味をつける。
- ② ①をごま油で炒め、仕上げに炒ったごまを混ぜる。
- ③ もやし、ほうれん草は茹でて、5cm幅に切る。人参は細切りにして茹でる。
- ④ しょうゆ・酢・ごま油を合わせ、水気を切った③とあわせる。
- ⑤ ご飯の上に肉と野菜を彩りよく盛り付ける。

※肉と野菜を混ぜ合わせても良い。

エネルギー 130kcal たんぱく質 11.8g 脂質 6.5g 塩分 0.6g



# ドライカレー

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
豚ひき肉	・・・60g	48g
にんにく(みじん切り)	・・・0.1g	0.08g
玉ねぎ(みじん切り)	・・・50g	40g
人参(みじん切り)	・・・10g	8g
干し椎茸(みじん切り)	・・・1g	0.8g
バター	・・・2g	1.6g
ピーマン(みじん切り)	・・・7g	5.6g
小麦粉	・・・0.6g	0.48g
カレー粉	・・・0.4g	0.32g
ウスターソース	・・・3g	2.4g
ケチャップ	・・・2.5g	2g
塩	・・・0.4g	0.32g



## <作り方>

- ① 小麦粉・カレー粉をから炒りする。
- ② 鍋にバターを熱し、にんにくを炒め、ひき肉を加えてほぐすように炒める。色が変わったら玉ねぎ・人参・椎茸も加え、中火で少し色づくまで炒める。
- ③ 調味料を入れて味をなじませ、①を振り入れてむらなく炒める。
- ④ ピーマンを加え、炒める。

エネルギー 195kcal      たんぱく質 11.6g      脂質 12.0g      塩分 0.9g



# 人参しりしり

材料【1人分】	(3歳以上児)	(3歳未満児)
人参	・・・30g	24g
ツナオイル缶	・・・8g	6.4g
ごま油	・・・0.8g	0.64g
上白糖	・・・0.7g	0.56g
しょうゆ	・・・0.4g	0.32g
いりごま(白)	・・・0.3g	0.24g

## <作り方>

- ① 人参は千切りにする。
- ② ごま油で人参を炒める。
- ③ 調味液を加えて煮、ツナ缶を加える。
- ④ ごまをちらす。

エネルギー 45kcal      たんぱく質 1.7g      脂質 2.8g      塩分 0.2g