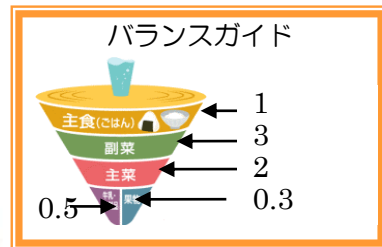


# ちびっこ栄養教室 ふゆ



## 1. 豆ごはん (6人分)

【材 料】

こめ 2合  
黒豆またはだいず 大さじ4  
さけ 大さじ1

かるく煎ってから炊飯器に入れてね。

エネルギー 219kcal  
たんぱく質 6.6g  
脂質 2.4g  
カルシウム 26.5mg  
鉄分 1.3mg  
葉酸 29μg  
ビタミンC 0mg  
塩分 0g

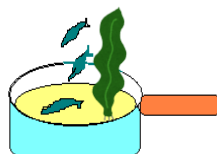
《主食：100~120g》



## 2 ヨーグルト入りみそ汁 (6人分)

【材 料】

だし汁 5カップ  
はくさい 240g  
にんじん 40g  
あぶらあげ 40g  
ねぎ 10g  
みそ 大さじ2  
プレーンヨーグルト 大さじ2

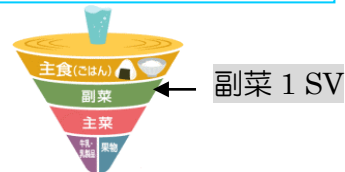


…てんねんだしのススメ…

にぼしやこんぶをひとばんつけるだけ！  
上品なおいしいだし汁ができるよ。  
だしをきかせてかるしおクッキング！

エネルギー 62kcal  
たんぱく質 3.4g  
脂質 2.9g  
カルシウム 101mg  
鉄分 1.6mg  
葉酸 70.6μg  
ビタミンC 37.0mg  
塩分 0.8g

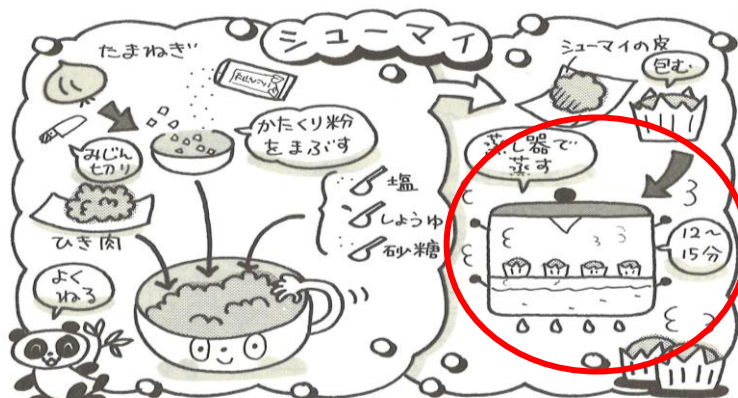
《副菜：1》



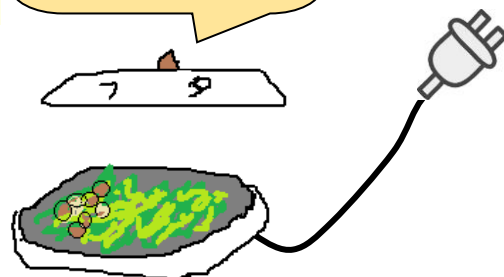
※みそによって味が違うので、様子を見ながら入れてください。

### 【作り方】

- ① だし汁を作っておく。今回はOのだしをつかう。  
Oにぼしは、水150ccに1匹の割合で8時間以上おく。  
Oこんぶは、水150ccに2~3ヶ角を11時間以上おく。  
けずりぶしは、水150ccあたり3~6g(ミニパック1)を茶こしに入れて、熱湯を注ぐとできる。
- ② あぶらあげは、ねっとうをかけてあぶらぬきする。
- ③ ヨーグルトとみそをあわせておく。
- ④ はくさい、にんじん、ねぎをたべやすい大きさに切る。
- ⑤ だし汁を入れたなべに、はくさい、にんじん、あぶらあげを入れてにて、やわらかくなったら火をとめて、ヨーグルトと合わせたみそを入れて味をととのえねぎをちらす。



こんかいは、ホットプレートでむしやきにします。



### 3. ひじき入りシュウマイ (6人分)

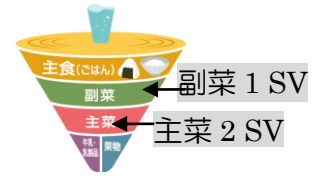
【材 料】

ぶたひき肉	300g
玉ねぎ	150g
えのきたけ	120g
めひじき(かんそう)	10g
ごまあぶら	大さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1
酒	大さじ 1
しょう油	大さじ 1
さとう	小さじ 1
かたくりこ	大さじ 2
シュウマイの皮	30 枚
こしょう	2 ふり
キャベツ	240g(シュウマイの下)

※ポン酢やからししょうゆで  
いただきます。

エネルギー	264kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	9.2g
カルシウム	58.3mg
鉄分	2.2mg
葉酸	54 μg
ビタミン C	21mg
塩分	1.0g

《副菜：1、主菜：2》



【作り方】

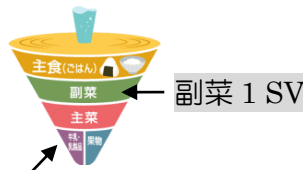
- ① ひじきを水でもどし、ざるにあけて水切りする。
- ② 玉ねぎ、きのこ、ひじきをみじん切り、ねしょうがをすりおろす。
- ③ ひき肉に②と酒、しょうゆ、さとう、かたくりこを入れてねばりが出るまでまぜ、シュウマイのかわでつつむ。約 25g
- ④ むしきにオープンシートをしき、せんぎりキャベツをしきつめ、シュウマイをのせ 12~3 分蒸す。

または、ホットプレートにキャベツを敷き、シュウマイをのせてふたをし、むしやきにする

### 4. さつまいものコロコロサラダ (6人分)

【材 料】

さつまいも…	1 本 (200 g)
にんじん	1/5 本 (40 g)
きゅうり	1/3 本 (60 g)
プロセスチーズ	40 g
マヨネーズ	大さじ 1 と 1/3
プレーンヨーグルト	大さじ 2
こしょう	少々



エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.7g
カルシウム	69mg
鉄分	1.1mg
葉酸	22.3 μg
ビタミン C	5.8mg
塩分	0.4g

《副菜：1、牛乳・乳製品：0.5》

鉄の吸収にはビタミン C の助けが必要です。

ビタミン C は熱に弱い成分ですが、いも類のビタミン C は、野菜に比べて熱に強いのです。

【作り方】

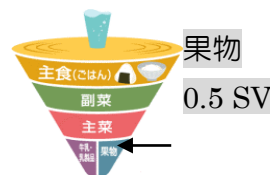
- ① さつまいも、にんじんは 1 センチのさいの目に切ってゆでて、みずけをきっておく。
- ② きゅうり、チーズも同じ大きさに切っておく。 → サイコロのように切る
- ③ マヨネーズとヨーグルト、こしょうをまぜ、①②とあえる。

### 5. くだもの (6人分)

【材 料】

りんご	1 個
-----	-----

1 個を 6 つに切って 1 きれずつつける。  
※うさちゃんリンゴにちょうせん!



エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
カルシウム	0.9mg
鉄分	- mg
葉酸	1.5 μg
ビタミン C	1.2mg
塩分	0g

《果物：0.3》