



1 麦ごはん

麦を混ぜるだけで、不足しやすい食物繊維をしっかりとることができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	① 米をとぎ、麦を加え、分量の水に浸漬しておく。 ② 炊飯する。
麦	3 g	24 g	
水	110 cc	880 cc	



2 さわらのからあげゴマソースかけ

どんな魚とも抜群に相性のよいソースです。魚が苦手な子どもにも好評で、ごはんがすすむおかずです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さわらの切り身	50 g	400 g (8切れ)	① さわらの切り身に塩こしょうしておく。 ② ①に小麦粉をまぶす。 ③ 170度の油で約5分揚げる。 ④ 洗いごまを煎って、粒が少し残る程度までする。 ⑤ 調味料を煮立たせ、④のごまを混ぜる。 ⑥ 揚げたさわらに、⑤のソースを絡める。
塩	0.3 g	2.4 g	
こしょう	0.02 g	0.16 g	
小麦粉	6	48 g	
揚げ油			
洗いごま	1.2	9.6 g	
濃口しょうゆ	3	24 g (大さじ1・1/2)	
三温糖	2 g	16 g (大さじ2)	
酒	1.5 g	12 g (大さじ1)	
水	7 cc	56 cc	



3 ちりめんと野菜のナムル

酢とごま油が効いた中華風の和え物です。子どもたちにとってほしい小魚と野菜を使った人気のレシピです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ちりめんじゃこ	5 g	40 g	① 白菜は5ミリ幅に、人参は千切りにする。 ② もやしは食べやすい長さに切る。 ③ もやし、白菜、人参、ちりめんじゃこは、さっとゆでて冷まし、水気をきっておく。 ④ 調味料を合わせ、③とコーンを混ぜ合わせる。
もやし	22 g	176 g	
白菜	16 g	128 g	
人参	6 g	48 g	
レトルトコーン	5 g	40 g	
三温糖	0.6 g	4.8 g (大さじ1/2)	
濃口しょうゆ	1.5 g	12 g (小さじ2)	
ごま油	0.5 g	4 g (小さじ1)	
酢	1 g	8 g (大さじ1/2)	



4 豆乳入りみそ汁

うまみを活かすために、しっかりとだしをとります。豆乳を入れることで、まろやかなみそ汁になります。家庭では、しょうが汁を入れてもおいしいですよ。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
油揚げ	5 g	40 g	① 分量の水にいりこを入れ、30分以上つけておく。 ② 火にかけ、沸騰したら中火で2、3分煮出し、いりこを取り出す。 ③ 油揚げは油抜きし短冊切り、ごぼうはさががき、しめじはいしづきを取り小房にわけ、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ④ だしに食材を入れ、煮る。 ⑤ 食材に火が通ったら、みそをとき、ひと煮立ちさせ、豆乳とねぎを入れて仕上げる。
ごぼう	10 g	80 g	
しめじ	5 g	40 g	
大根	21 g	168 g	
ねぎ	3 g	24 g	
麦みそ	6 g	48 g (大きじ2・1/2)	
米みそ	6 g	48 g (大きじ2・1/2)	
調整豆乳	10 g	80 g	
出し用いりこ	3 g	24 g	
水	120 cc	960 cc	



5 ひじきふりかけ

鉄分豊富なひじきを使った、しそ風味の子どもに人気のふりかけです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
芽ひじき	1 g	8 g	① 芽ひじきは水で戻し、ざっと水洗いをしておく。 ② 調味液で水分がなくなるまでひじきを煮る。 ③ ごまを煎る。 ④ 煮たひじきに、ゆかりとごまを加える。
ゆかり(しそごはんの素)	0.3 g	2.4 g	
洗いごま	1 g	8 g	
濃口しょうゆ	0.5 g	4 g (小さじ1弱)	
三温糖	1 g	8 g (大きじ1弱)	
酒	0.5 g	4 g (小さじ1弱)	
水	5 cc	40 cc	

