



# 幼児のお弁当

～アンパンマンライス・タンドリーチキン・粉ふきいも・じゃこピーマン・トマトのスクランブルエッグ～



幼児のお弁当のレシピです。ご飯には、すりおろしたにんじんがたくさん入っていますが、にんじんが苦手なお子さんにも食べやすいと思います。

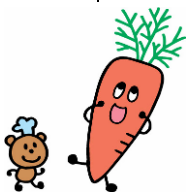
ぜひお子さんと一緒にアンパンマンライスを作ってみてくださいね。



全部で407キロカロリーです。

## 材料（こども1人分）と作り方

献立名	材料	作り方
アンパンマンライス	お米 50g、にんじん 20g、コンソメ顆粒 0.5g、塩少々、サラダ油少々、ウィンナー 1/2本、焼きのり適量	① 人参は皮をむいて、すりおろす。 ② ふつうにご飯を炊くように炊飯器にお米を水セットする。①、塩、コンソメ、サラダ油を加えて炊く。 ③ ご飯が炊けたらよく混ぜ合わせる。 ④ ウィンナーをゆでる。 ⑤ ③をアンパンマンの顔になるように丸める。 ⑥ のりで、まゆ・目・口を作り、ウィンナーで鼻、ほっぺを作る。



献立名	材料	作り方
タンドリーチキン	鶏もも肉 50g、ヨーグルト 10g、レモン汁 1g、砂糖 0.1g、塩少々、カレー粉 0.3g、にんにく 0.3g	① 調味料を全て混ぜ合わせる。 ② ①に肉を漬けておく。 ③ オーブンで焼く。(少量の場合はフライパンでもOK)
粉ふきいも	じゃがいも 40g、ゆかり少々	① いもは皮をむき、一口大に切ってゆでる。 ② ①の水気がなくなるくらい炒める。 ③ ②にゆかりを振り、絡ませる。
じゃこピーマン	ピーマン 20g、しらす干し 3g、しょうゆ 0.5g、みりん 0.3g、ごま油 0.2g	① ピーマンを細く切る。(食べやすい大きさに) ② フライパンにごま油をひき、①としらす干しを炒める。 ③ しょうゆとみりんで味を調える。
トマトのスクランブルエッグ	たまご 25g、ミニトマト 15g、玉ねぎ 20g、ドライパセリ少々、牛乳 2.5g、塩少々、サラダ油少々	① ミニトマトを食べやすい大きさに切る。 ② 玉ねぎをみじん切りにする。 ③ ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳も加え混ぜ合わせる。 ④ フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。 ⑤ 玉ねぎが透明になってきたら、③とミニトマトを加え、最後に塩で味を調える。

