

## 人参ごはん

米	2.5C
水	2.5C
酒	大1
コンソメ	1個
ツナ缶(オイル漬け)	1缶
人参	小1本
鶏むね肉	1枚
酒・塩・こしょう	少々
キャベツ	2枚
じゃが芋	1個
ちりめん・ごま・チーズ	
パセリ	

### <下準備>

- ・米は1時間前に洗っておく。
- ・人参をおろす。
- ・鶏むね肉は酒・塩こしょうをして下味をつけておく。
- ・キャベツは一口大に切る。(ちぎってもよい)
- ・じゃが芋は皮をむき洗う。

### <作り方>

- ☆ 鍋に米・水・調味料・人参・ツナ缶(オイルごと)を入れる。  
その上にキャベツ・鶏むね肉の順にのせ、じゃが芋も入れて普通に炊く。  
◎人参(ビタミンA)は油と一緒に食べると消化吸収がよくなります。  
◎人参の苦手なお子さんもツナと一緒になのでおいしく食べられます。
- ☆ ご飯が炊き上がったらちりめん・ごま・チーズを入れて混ぜ、器に盛ってパセリを散らす。  
◎カルシウム豊富なちりめん・ごま・チーズを入れることによってカルシウム補給となります。

## 親子サラダ

鶏むね肉	1枚
キャベツ	2枚
じゃが芋	1個
きゅうり	1本
プチトマト	5個
レタス	3枚
卵	1個
牛乳	少々
塩・こしょう	少々
干しぶどう	大1
サラダ油	大3
酢	大1
塩	2g
こしょう	少々

鶏むね肉・キャベツ・じゃが芋は上記の人参ごはんのものを使います。

### <下準備>

- ・とり出した鶏肉は麺棒でころがし、細かく手で裂く。  
(少量のドレッシングをからめておく。)
- ・キャベツは一口大に、きゅうりは板ずりをして斜め薄切りにする。
- ・じゃが芋は半分に切って薄切りにし、塩・こしょうする。
- ・レタスは一口大にちぎる。
- ・ぬらしたマグカップに卵を割り入れ牛乳・塩・こしょうをして箸でよく混ぜる、電子レンジ(500W)2分セットする。  
1分たったら一度あけて卵をほぐす。この時柔らかかったらもう30秒レンジにかける。(スクランブルエッグ)
- ・干しぶどうは半分に切るかちぎる。(砂糖のかわりです)
- ・調味料と干しぶどうを容器に入れ上下にふり、ドレッシングをつくる。

### <作り方>

- ☆ 皿にレタスを敷き野菜・鶏肉・スクランブルエッグを盛り付けドレッシングをかける。

### 人参ごはん

1人分あたり(5人分として計算)	
エネルギー	365 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	5.5 g
炭水化物	64.9 g
カルシウム	73 mg
塩分	0.8 g

※ご飯は200gとして計算

### 親子サラダ

1人分あたり(5人分として計算)	
エネルギー	130 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	7.7 g
炭水化物	7.9 g
カルシウム	33 mg
塩分	0.5 g