

RECIPE

BY 和光市内保育施設 栄養士

不足しがちな
栄養素を補おう！

不足しがちな栄養素

- ・ カルシウム
- ・ 鉄
- ・ ビタミンA
- ・ ビタミンB群
- ・ ビタミンC
- ・ 食物繊維



■はじめに

成長著しい乳幼児期。子どもの身体づくりと健康のためにも、できるだけバランスのよい食事を取りたいものです。

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜をそろえるのが、基本！

とはいえ、**「ちゃんと栄養とれてるのかな？」**と不安に思っているパパママも多いのではないのでしょうか。

そこで、保育園の人気メニューの中から、「子どもに不足しがちな栄養素をとれるレシピ」をご紹介します。

子どもにとって不足しがちな栄養素を知って、いつもの食事に取り入れてみましょう。

■もくじ

- | | | | |
|---------------------|---|------------------|----|
| 1. 子どもに不足しがちな栄養素とは？ | 1 | 5. ビタミンAたっぷりレシピ | 10 |
| 2. 子どもと一緒に作ってみよう！ | 2 | ・キャロットラペ | |
| 3. カルシウムたっぷりレシピ | 3 | ・にんじんしりしり | |
| ・麻婆豆腐丼 | | ・ほうれん草の中華風ごま和え | |
| ・ひじきと高野豆腐の煮物 | | ・ほうれん草の納豆和え | |
| ・切り干し大根のごま和え | | ・サムゲタン風スープ | |
| ・ひじきと枝豆のサラダ | | ・かぼちゃのごまみそ蒸し | |
| ・しらす入り五平もち | | ・かぼちゃもち | |
| ・しらすピザ | | 6. ビタミンB1たっぷりレシピ | 14 |
| ・ちりめん焼き | | ・ポークチャップ | |
| ・きな粉クリームサンド | | 7. ビタミンCたっぷりレシピ | 14 |
| ・レモンラッシー | | ・ブロッコリーと大豆のサラダ | |
| 4. 鉄たっぷりレシピ | 7 | ・ピーマンの塩昆布和え | |
| ・納豆スパゲティ | | 8. 食物繊維たっぷりレシピ | 15 |
| ・納豆炒め | | ・ひじきとツナの混ぜご飯 | |
| ・厚揚げのそぼろ煮 | | ・ひじきチャーハン | |
| ・小松菜ともやしのごま和え | | ・鶏じゃが煮 | |
| ・ひじきと小松菜のサラダ | | ・カレイのマッシュポテト焼き | |
| ・小松菜としらすのふりかけ | | ・スイートポテト | |
| | | ・あずき蒸しパン | |
| | | ・ごま蒸しパン | |

子どもに不足しがちな栄養素とは？

乳幼児期は成長発達の過程のため、たくさんのエネルギーや栄養素が必要な一方で、偏食や食べムラも起こりやすい時期です。

■次のような習慣や食べ方はありませんか？

- ☑ ごはんや麺ばかりで主食中心だ ⇒ 鉄やビタミンB群が不足しがちに…
- ☑ 野菜や果物を食べない ⇒ 鉄やビタミンA・ビタミンC、食物繊維が不足しがちに…
- ☑ 乳製品をとる習慣がない ⇒ カルシウムなどが不足しがちに…

1・カルシウム

乳幼児期は骨の成長が活発で身長が伸び、乳歯が生えそろう時期です。しっかり摂取することで丈夫な骨や歯を作り、将来の骨粗しょう症予防にもつながります。



- * 不足すると…骨や歯が弱くなる、イライラしやすくなる
- * 主な食品 …乳製品、大豆製品、小松菜、小魚、干しえびなど

2・鉄

赤血球中のヘモグロビンの構成成分で、呼吸で取り込んだ酸素を脳や全身に運ぶ大切な役割があります。



- * 不足すると…疲れやすい、集中力の低下、息切れ、めまい、貧血など
- * 主な食品 …レバー、赤身肉、まぐろやかつおなどの赤身の魚、貝類、大豆製品、青菜など

3・ビタミン（とくにA・B群・C）

ビタミンA

目や皮膚、粘膜の健康を保ち、免疫力を高める働きがあります。

- * 主な食品 …レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵黄など

ビタミンB群

ビタミンB群は3大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）をエネルギーに変える働きを助ける栄養素です。中でも、不足しがちなのがB1とB2です。

- * ビタミンB1の主な食品…豚肉、うなぎ、玄米など
- * ビタミンB2の主な食品…レバー、うなぎ、納豆、卵、牛乳など



ビタミンC

血管や筋肉、骨、皮膚の健康を保ち、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。

- * 主な食品 …ピーマン、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ、いちごなど

4・食物繊維

腸内環境を整えて便通をよくします。

また、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

- * 不足すると…便秘、肥満や生活習慣病の要因にも。
- * 主な食品 …雑穀米、きのこ、海藻類、芋類、根菜など



子どもと一緒に作ってみよう！

「食に興味がない…」 「好き嫌いが多い…」 子どもの食事には悩みがつきものです。一緒に作るなど楽しい体験を増やすことで、興味をわいて「好き」「おいしい」につながっていきます。休日の雨の日など、時間や気持ちに余裕があるときに、ご家庭でも食育にトライしてみましよう。



1～2歳頃～

- ・食材に触れる
- ・感覚（手触り・温度・重さ）を刺激する

3～4歳頃～

- ・手のひらや指先を使う
- ・遊びの一環として楽しみながら

5～6歳頃～

- ・高度に指先を使う
- ・危険を認識・理解できるようになったら

洗う・にぎる・ちぎる・たたく・つぶす

- ・野菜や果物を洗う
- ・レタスをちぎる、きのこをさく
- ・手で皮をむく、ヘタを取る
- ・きゅうりをすりこぎでたたく
- ・ゆでた芋や豆をつぶす
- ・型抜き（パン・ゆでた野菜）

こねる・丸める・まぜる・ハサミで切る・むく

- ・ラップでおにぎりをにぎる
- ・生地をこねる、丸める
- ・スプーンや泡立て器でまぜる
- ・米を洗う
- ・卵を割る
- ・ハサミでのりを切る
- ・ピーラーで皮をむく

よそう・つつむ・包丁を使う・火を使う

- ・料理をよそう（家族分の配膳）
- ・のり巻き、ぎょうざ、あんまんを成形する
- ・野菜や果物を包丁で切る
- ・卵を焼く・野菜を炒める

他にも…

- ・味見をする
- ・テーブルを拭く
- ・箸を並べる
- ・料理をトレイにのせて運ぶ
- ・食後の食器を運ぶ
- ・洗い物をする
- ・洗った食器を片付ける

忙しいときや気分が乗らないときは
見るだけ味見だけでもOK！



●カルシウム

麻婆豆腐丼

材 料… 幼児4人分

- ・木綿豆腐…1/2丁
- ・みそ…小さじ2強
- ・豚ひき肉…160g
- ・ケチャップ…小さじ1/2
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・しょうゆ…小さじ3/4
- ・人参…1/4本
- ・塩…少々
- ・ニラ…2株
- ・片栗粉…小さじ2と1/2
- ・生姜…少々
- ・水…大さじ4と1/2
- ・にんにく…1片
- ・ごま油…少々
- ・油…少々
- ・ごはん…適量



作り方

- ① 豆腐は水切りし、サイコロ状にカットする。
- ② にんにく・生姜はみじん、玉ねぎ・人参は粗みじん、ニラは細かめに切る。
- ③ 油をひき、にんにく・生姜→豚肉→玉ねぎ・人参の順で炒めていく。
- ④ ③に調味料と水を加え、肉と野菜に火が通ったら片栗粉でとろみをつけ、豆腐・ニラを加えて火を通す。
- ⑤ ④をごはんにのせて完成！

◇ この一品で肉も野菜も大豆製品もとれ、一食が完結できます♪
◇ カルシウムを多く摂取することができます。

幼児1人分

エネルギー 335 kcal たんぱく質 15.0g カルシウム 70mg

●カルシウム

ひじきと高野豆腐の煮物

材 料… 幼児4人分

- ・ひじき(乾)…6g
- ・高野豆腐…1枚(8g)
- ・人参…1/3本
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・だし汁…50ml



作り方

- ① ひじきは水に戻しておく。高野豆腐も水に戻し、1cm角に切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、調味料を入れて温めて①、②を加えて煮る。

◇ 小分けにして冷凍保存しても便利ですが、常備野菜としてまとめて作っておくと冷蔵庫で1週間程度保存ができます。
◇ 高野豆腐はカット済みの物を使用すると時短になります。

幼児1人分

エネルギー 46kcal たんぱく質 3.2g カルシウム 45mg

●カルシウム

切り干し大根のごま和え

材 料… 幼児4人分

- 切り干し大根(乾)…10g
- 人参…1/5本
- 小松菜…1/2束
- すりごま…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1



作り方

- ① 人参は短冊切りにしてゆでる。小松菜は2cmに切りゆでる。
- ② 切り干し大根は水で戻して2cmに切りゆでる。
- ③ ごまと調味料をよく混ぜておき、①②の水気を絞り合わせる。

◇ 切り干し大根と小松菜とごまでカルシウムの摂取量アップ！
乳製品以外の普通の料理で、カルシウムの摂取ができる食品です。
◇ 切り干し大根はやや歯ごたえが残る程度にゆでることで、咀嚼を促すことができます。
よく噛むことで、虫歯防止や食べ物の消化吸収率がアップ、集中力のアップにもつながります。

幼児1人分

エネルギー 31kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 74mg

●カルシウム

ひじきと枝豆のサラダ

材 料… 幼児4人分

- ひじき(乾)…5g
- キャベツ…1/5玉(200g)
- 枝豆(むき)…40粒(40g)
- チーズ…40g
- 酢…大さじ1/2
- 油…小さじ1
- 砂糖…大さじ1/2



作り方

- ① ひじきを水で戻す。
- ② キャベツは食べやすい大きさ、チーズはサイコロ状に切る。
- ③ 沸騰したら、枝豆とひじきを入れ、少ししたらキャベツを入れて再び沸騰するまで待つ。
- ④ 火を止めて、ザルに野菜をうつし、水で冷やす。
- ⑤ ボウルに水をよく切った野菜を入れ、チーズと調味料と合わせる。

◇ 枝豆は冷凍を使用することにより、手間がはぶけると思います。
◇ 枝豆は子どもには硬いため、指でつぶせるくらいの硬さになるまでよくゆでると食べやすくなります！

幼児1人分

エネルギー 72kcal たんぱく質 4.3g カルシウム 104mg

●カルシウム

しらす入り五平もち

材 料… 幼児4人分

- ・米…1合
- ・しらす…20g
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・すりごま…大さじ1/2
- ・みそ…小さじ4



作り方

- ① しらすは下ゆでしておく。
- ② ごはんは炊飯し、軽くつぶしておく。
- ③ 調味料としらすを合わせておく。
- ④ 俵型に成形してフライパンで焼き、③をのせて焼き目がつくまで焼いたら完成。

◇ 甘めの味付けで園でも大人気です。

幼児1人分

エネルギー 181kcal たんぱく質 4.1g カルシウム 32mg

●カルシウム

しらすピザ

材 料… 幼児4人分

- ・ぎょうざの皮…8枚
- ・しらす…20g
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ピザチーズ…10g
- ・青のり…小さじ1



作り方

- ① ぎょうざの皮にしらすをのせ、マヨネーズをかける。
- ② チーズをのせオーブントースターで焼く。
- ③ 焼けたピザに青のりをふりかけ、できあがり。

◇ 子どもと一緒にトッピングできます。

◇ しらすの代わりに納豆をのせてもおいしい納豆ピザになります。

幼児1人分

エネルギー 73kcal たんぱく質 3.8g カルシウム 45mg

●カルシウム

ちりめん焼き

材 料… 幼児4人分

- ・しらす…40g
- ・小ねぎ…4本
- ・人参…3cm
- ・小麦粉…50g
- ・牛乳…40cc
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・卵…小1個
- ・お好みソース…適量



作り方

- ① 人参は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ①としらすに小麦粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンまたはホットプレートで焼く。
- ⑤ 焼きあがったらお好みソースをかける。

- ◇ チーズや桜えびなどを加えるとさらにカルシウムアップ。
- ◇ 混ぜたり焼いたりを子どもと一緒に！

幼児1人分

エネルギー 129kcal たんぱく質 5.2g カルシウム 91mg

●カルシウム

きな粉クリームサンド

材 料… 幼児4人分

- ・食パン…2枚
- ・きな粉…大さじ6
- ・砂糖…大さじ2
- ・牛乳…大さじ3



作り方

- ① きな粉、砂糖を牛乳で溶いてクリームを作る。
- ② 食パンにクリームを塗ってサンドする。
- ③ 4等分に切る。

- ◇ 混ぜて塗るだけの簡単レシピです。
- ◇ 朝ごはんやおやつにおすすめです。

幼児1人分

エネルギー 134kcal たんぱく質 6.4g カルシウム 38mg

●カルシウム

レモンラッシー

材 料… 幼児4人分

- 牛乳…3カップ
- レモン汁…大さじ6
- ガムシロップまたは砂糖…大さじ4
- お好みのジャム…大さじ8



作り方

- ① コップにお好みのジャムを大さじ2入れておく。
- ② ボウルでジャム以外の材料をすべて入れて混ぜる。
- ③ ②をコップに静かに注ぐ。

- ◇ 牛乳はよく冷やしておくとおいしくできます。
- ◇ コップにジャムを入れる工程と材料を混ぜる工程を子どもにお手伝いしてもらいましょう。
- ◇ 透明の容器に盛り付けると見た目も楽しく作ることができます。

幼児1人分

エネルギー 155kcal たんぱく質 5.0g カルシウム 178mg

●鉄

納豆スパゲティ

材 料… 幼児4人分

- スパゲティ…2束(200g)
- ひきわり納豆…2パック
- ピーマン…1/4個
- パセリ…少々
- きざみのり…少々
- 酢…小さじ3/4
- だし汁…小さじ2
- 塩…小さじ1/4
- 油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ3



作り方

- ① ピーマンをみじん切りにしてゆでる。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ 納豆をときほぐし、調味料とだし、ピーマン、パセリを加えて混ぜる。
- ④ ゆでたスパゲティに③をかけ、きざみのりをのせる。

- ◇ 火を使うのは、ゆでるときだけの簡単メニューです♪
- ◇ スパゲティを冷ませば冷製で、温かいままなら冬でもおいしく食べられます♪
- ◇ 不足しがちな鉄を手軽に摂ることができます。

幼児1人分

エネルギー 237kcal たんぱく質 11.0g 鉄 1.3mg

●鉄

納豆炒め

材 料… 幼児4人分

- ・豚ひき肉…120g
- ・玉ねぎ…1/2 個
- ・人参…1/5 本
- ・ひきわり納豆…2パック
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1と1/2
- ・砂糖…小さじ1



作り方

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、肉、野菜、納豆の順で炒める。
- ③ しょうゆ、砂糖で味付けをして完成。

- ◇ 野菜はみじん切りではなくても、食べやすい大きさであれば大丈夫です。
- ◇ ごはんを混ぜて、チャーハン風にしてもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 134kcal たんぱく質 8.8g 鉄 0.9mg

●鉄

厚揚げのそぼろ煮

材 料… 幼児4人分

- ・厚揚げ…150g
- ・豚ひき肉…80g
- ・長ねぎ…1/4 本
- ・おろし生姜…少々
- ・油…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1



作り方

- ① 厚揚げは一口大に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉と野菜を炒める。
- ③ 厚揚げを加えて炒め、調味料と水を加えて煮る。
- ④ 味がしみたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ◇ 大豆製品の鉄は体内に吸収されにくいいため、動物性たんぱく質（肉や魚）やビタミンC（野菜）と合わせると、吸収率がアップします。
- ◇ ニラや人参などを加えると、さらに彩りと栄養価がよくなります。

幼児1人分

エネルギー 114kcal たんぱく質 7.6g 鉄 1.2mg

●鉄

小松菜ともやしのごま和え

材 料… 幼児4人分

- ・小松菜…1/2 袋
- ・もやし…1/2 袋
- ・すりごま…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1



作り方

- ① もやしを食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を3cm幅に切る。
- ③ もやしと小松菜をゆでる。
- ④ ザルに空け、水気を切り粗熱がとれたら調味料を和えて完成。

- ◇ もやしは包丁を使わずに手でもむだけで切ることができます。
- ◇ 電子レンジ可能。切ったもやしと小松菜を耐熱容器に入れ軽くラップをして600wで3分半加熱します。
- ◇ 食べる直前に和えると水分が出にくいです。次の日に味のしみたものを食べるのもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 14kcal たんぱく質 1.8g 鉄 0.6mg

●鉄

ひじきと小松菜のサラダ

材 料… 幼児4人分

- ・ひじき(乾)…3g
- ・小松菜…1 袋
- ・人参…1/4 本
- ・コーン缶…大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・めんつゆ…小さじ1
- ・ごま…小さじ1



作り方

- ① ひじきを水で戻してゆで、水気を切る。
- ② 小松菜を3~4cm程度に切り、塩を加えた熱湯でお好みの硬さになるまでゆでて冷水にとり、水気を絞る。
- ③ 人参を細切りにして、柔らかくなるまでゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ④ 野菜にマヨネーズ、めんつゆ、ごまをよく混ぜ合わせる。

- ◇ 鍋を使わずレンジ調理も可能です。
野菜を耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて600wで3分程度加熱します。

幼児1人分

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.1g 鉄 1.0mg

●鉄

小松菜としらすのふりかけ

材 料… 幼児4人分

- ・小松菜…1/2 袋
- ・しらす…3g
- ・油…少々
- ・酒…少々
- ・塩…しらすの塩加減で調整
- ・ごはん…適量



作り方

- ① 小松菜を細かく刻み、油で炒め、しらす、酒とともに水分がとぶまで炒める。
- ② ごはんに混ぜる。

- ◇ ごま油で炒めてもおいしいです。
- ◇ 小松菜やしらすは、鉄やカルシウムが豊富です。

幼児1人分

エネルギー 179 kcal たんぱく質 3.4g 鉄 1.1mg

●ビタミンA

キャロットラペ

材 料… 幼児4人分

- ・人参…1/2本
- ・ツナ缶(油漬け)…1/3缶
- ・レモン汁…小さじ1弱
- ・砂糖…小さじ1/3
- ・塩…少々



作り方

- ① 人参を千切りにし、500wの電子レンジで3分加熱する。
- ② 粗熱がとれたら人参以外の材料をすべて加え、和える。

- ◇ 人参が苦手な子でもパクパク食べる保育園の人気メニューです。
- ◇ 仕上げにパセリを一振りすることで彩りがよくなります。
- ◇ ツナ水煮缶を使用する際には油を小さじ1/2程度入れるとおいしく仕上がります。

幼児1人分

エネルギー 20 kcal たんぱく質 0.9g ビタミンA 144μg

●ビタミンA

にんじんしりしり

材 料… 幼児4人分

- ・人参…1/2本
- ・ツナ缶(油漬け)…1/2缶
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・みりん…小さじ1/2
- ・ごま…適量



作り方

- ① 人参を千切りにする。
- ② フライパンに①とツナ缶を油ごと入れる。
- ③ 全体に油がなじんだら、調味料を入れる。
- ④ 水分がなくなるまで煮からめ、できあがり。

- ◇ 卵を入れるとよりおいしくなります。
- ◇ 作り置きにも便利です。

幼児1人分

エネルギー 41 kcal たんぱく質 2.1g ビタミンA 157μg

●ビタミンA

ほうれん草の中華風ごま和え

材 料… 幼児4人分

- ・ほうれん草…1袋
- ・えのき…1袋
- ・人参…1/3本
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・すりごま…小さじ2
- ・おろし生姜…小さじ1/3
- ・おろしにんにく…小さじ1/3



作り方

- ① ほうれん草はゆで、食べやすい長さに切る。
- ② えのき、人参は食べやすい長さに切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて600w2～3分電子レンジにかける。
- ③ ①と②に調味料を入れて混ぜ合わせたら、できあがり。

- ◇ 冷凍のほうれん草を使用すると時短になります。
- ◇ 生姜、にんにくはチューブを使ってもできます。
- ◇ ほうれん草にはビタミンAだけでなく、鉄も多く含まれています。

幼児1人分

エネルギー 32cal たんぱく質 1.4g ビタミンA 150μg

●ビタミンA

ほうれん草の納豆和え

材 料… 幼児4人分

- ほうれん草…1袋
- 人参…1/2本
- ひきわり納豆…2パック
- 納豆の付属たれ…2袋
- しょうゆ…大さじ1/2



作り方

- ① 納豆と付属たれ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ② 人参は皮をむき千切りにする。
- ③ ほうれん草は3cm幅に切る。
- ④ 沸騰した鍋に先に人参から入れ、柔らかくなったらほうれん草を入れて1分半ゆでる。
- ⑤ ザルに空け、水気を切り冷めたら手で絞る。
- ⑥ ボウルに移し①の納豆を和えて完成。

- ◇ 千切りはスライサーでもよいです。
- ◇ ほうれん草は冷凍のものでもおいしくできます。
- ◇ 電子レンジ可能。600wで人参は1分40秒、ほうれん草は3分（冷凍のほうれん草の場合は1分程度）加熱します。

幼児1人分

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.8g ビタミンA 112μg

●ビタミンA

サムゲタン風スープ

材 料… 幼児4人分

- 鶏手羽元…4本
- 米…大さじ2
- 人参…1/2本
- 大根…1/8本
- ニラ…1/2束
- 鶏ガラスープ…大さじ1
- 酒…大さじ2
- オイスターソース…小さじ2
- ごま油…大さじ1
- おろし生姜…少々
- 水…3カップ



作り方

- ① 鶏手羽元は骨に沿って切れ目を入れる。
- ② 人参と大根は一口大の乱切りにする。ニラは3cmくらいに切る。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れ、炊飯スイッチを押す。

- ◇ 炊飯器は5合炊きを想定しています。3合炊きの場合は半量で作って下さい。
- ◇ 鶏肉はもも肉を使っても、きのこ類などを足してもおいしいです。
- ◇ ごはんに入れて炊く用の雑穀やもち麦などを20gほど入れると食べ応えがアップします。
- ◇ 冬は勿論、夏にもおすすめのメニューです。

幼児1人分

エネルギー 218kcal たんぱく質 12.4g ビタミンA 1500μg

●ビタミンA

かぼちゃのごまみそ蒸し

材 料… 幼児4人分

- かぼちゃ…1/8 個
- みりん…小さじ2
- みそ…小さじ2
- ごま…大さじ1



作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。調味料はよく混ぜ合わせる。
- ② かぼちゃと調味料を和え、軽くラップをして電子レンジ600wで3分ほど加熱する。(串が通るまで加熱する)

- ◇ 余ったかぼちゃのごまみそ蒸しは、温かいうちにマッシュして、きゅうりなどの野菜を入れマヨネーズで和えてもおいしいです。
- ◇ かぼちゃは、ビタミンAだけではなく食物繊維やビタミンCも豊富に含んでいます。
- ◇ 冷凍かぼちゃを使えば、時短にもなります。

幼児1人分

エネルギー 59kcal たんぱく質 1.5g ビタミンA 134μg

●ビタミンA

かぼちゃもち

材 料… 幼児4人分

- かぼちゃ…1/4 個
- 砂糖…大さじ3
- 片栗粉…大さじ4
- バター…10g



作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて蒸す。(電子レンジでもよい)
- ② ①と砂糖、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を焼く。

- ◇ ジャガイモで作ってもおいしいです。(ジャガイモの場合は食物繊維豊富)
- ◇ しょうゆを入れたり、甘ダレをかけたたりしてもおいしいです。
- ◇ つぶしたり混ぜたりを子どもと一緒に！

幼児1人分

エネルギー 111kcal たんぱく質 1.2g ビタミンA 211μg

●ビタミンB1

ポークチャップ

材 料… 幼児4人分

- ・豚もも薄切り肉…200g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/5本
- ・ピーマン…1個
- ・油…大さじ1/2
- ・ケチャップ…小さじ2
- ・中濃ソース…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ2/3
- ・コンソメ…小さじ1/3
- ・おろしにんにく…少々
- ・水…15cc



作り方

- ① 豚もも肉は1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②の野菜を炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら①の肉を入れて炒める。
- ⑤ 合わせておいた調味料と水を入れて炒め合わせる。

- ◇ 豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。
- ◇ 玉ねぎとにんにくを加えることで吸収率がアップします。

幼児1人分

エネルギー 99kcal たんぱく質 11.4g ビタミンB1 0.52mg

●ビタミンC

ブロッコリーと大豆のサラダ

材 料… 幼児4人分

- ・ブロッコリー…1/2個
- ・大豆(水煮)…60g
- ・トマト…1個
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・油…大さじ1/2
- ・塩…少々



作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② 大豆を洗ってからサッとゆでる。
- ③ ①と②を流水で冷やしてから絞る。
- ④ トマトを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③と④を盛り付けて調味料を混ぜたドレッシングをかけて完成。

- ◇ ブロッコリーにはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは疲労回復や美肌効果が期待できます。
- ◇ 大豆⇒ツナ缶に変更してもおいしく食べることができます。
- ◇ ドレッシングは市販のドレッシングを使用しても問題ありません。

幼児1人分

エネルギー 61kcal たんぱく質 4.7g ビタミンC 19mg

●ビタミンC

ピーマンの塩昆布和え

材 料… 幼児4人分

- ピーマン…4個
- 塩昆布…ふたつまみ



作り方

- ① ピーマンを細切りにしてゆでる。
- ② 食べる直前に①を塩昆布と和える。

- ◇ ごはんがすすむ一品です。
- ◇ ピーマンはビタミンCが豊富で栄養満点です。
- ◇ ピーマンをごま油で炒めてもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 6kcal たんぱく質 0.3g ビタミンC 15mg

●食物繊維

ひじきとツナの混ぜご飯

材 料… 幼児4人分

- ごはん…適量
- ひじき(乾)…10g
- ツナ缶(油漬け)…1缶(70g)
- 人参…1/3本
- しめじ…1/3株
- 油揚げ…1/2枚
- 顆粒だし…10g
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2



作り方

- ① ひじきは水に戻してから使用する。
- ② 食べやすい大きさに具材を切って顆粒だしで煮る。
- ③ ごはんに具を混ぜて完成。

- ◇ 炊飯器(米2合程度)で炊くと簡単でおいしくできます。味の濃さや具材の分量はお好みで調整してください。
- ◇ ひじきには食物繊維・カルシウムを多く含みます。食物繊維は腸を刺激し便通を促す効果があります。カルシウムは骨を形成するための材料になります。

幼児1人分

エネルギー 228kcal たんぱく質 5.5g 食物繊維 0.9g

●食物繊維

ひじきチャーハン

材 料… 幼児4人分

- ・米…1 合
- ・ひじき(乾)…4 g
- ・鶏ひき肉…40g
- ・人参…1/3 本
- ・しょうゆ…小さじ 1/2
- ・塩…少々
- ・油…小さじ1



作り方

- ① ひじきを戻しておく。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら人参、ひじきを入れてさらに炒める。
- ③ 調味料で味付けをする。
- ④ 洗った米に③を入れて炊飯する。

- ◇ 代用品として既製品のひじきの煮物を使うと簡単に作れます。
- ◇ おにぎりにして、朝食などにもおすすめです。

幼児1人分

エネルギー 190kcal たんぱく質 5.3g 食物繊維 0.8g

●食物繊維

鶏じゃが煮

材 料… 幼児4人分

- ・鶏もも肉…100g
- ・じゃが芋…2個
- ・玉ねぎ…中 1/2個
- ・人参…1/3本
- ・油…小さじ1
- ・だし汁…1/2カップ
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1



作り方

- ① 野菜は皮をむき、材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- ③ ②にだし汁と調味料を加えて、ひと煮立ちしたら、アクをとる。
- ④ 蓋をして弱めの中火で10~15分煮て、全体に火が通ったら完成。

- ◇ 火を止めて30分ほどおくと、よく味がしみ込みます。
- ◇ じゃが芋をかぼちゃに代えてもおいしいです。

幼児1人分

エネルギー 87kcal たんぱく質 6.2g 食物繊維 4.8g

●食物繊維

カレイのマッシュポテト焼き

材 料… 幼児4人分

- カレイ…4 枚
- 塩…少々
- ジャガ芋…60g
- 赤ピーマン…1/3個
- ピザチーズ…16g
- マヨネーズ…大さじ1
- 牛乳…大さじ1/2



作り方

- ① カレイに塩を振り、下味をつける。
- ② ジャガ芋を柔らかく蒸しつぶす。赤ピーマンはさっとゆでる。
- ③ ②のジャガ芋と赤ピーマン、マヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にカレイを並べ、③とチーズをのせて焼く。

- ◇ フライパンで蒸し焼きにすると簡単です。
- ◇ パプリカでも大丈夫です。

幼児1人分

エネルギー 150kcal たんぱく質 12.1g 食物繊維 1.5g

●食物繊維

スイートポテト

材 料… 幼児4人分

- さつま芋…1本
- 砂糖…小さじ1
- 牛乳…大さじ1弱
- バター…6g
- 塩…少々



作り方

- ① さつま芋の皮をむき、大きめに切る。
- ② 鍋に水を入れて①を柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ②をつぶして、砂糖、牛乳、バター、塩を入れて混ぜる。
- ④ ③を丸めて、お皿に盛り付ける。

- ◇ さつま芋は電子レンジ（500wで様子を見ながら6分程度）でも柔らかくできます。
- ◇ さつま芋が冷めたら、袋に入れてつぶすと洗い物も少なく、子どもと一緒につぶすことができます。
- ◇ 丸めるのもお子さまと一緒にやると楽しいです。
- ◇ 生地がまとまらない場合は、牛乳で調整してください。

幼児1人分

エネルギー 86kcal たんぱく質 0.6g 食物繊維 1.4g

●食物繊維

あずき蒸しパン

材 料… 幼児4人分

- 小麦粉…80g
- ベーキングパウダー…小さじ1弱
- 砂糖…大さじ2
- ゆであずき…大さじ2
- 豆乳…75cc



作り方

- ① ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに豆乳、砂糖、ゆであずきを入れてよく混ぜる。
- ③ ①に②を入れて混ぜ合わせて、アルミカップ等に流し入れる。
- ④ 蒸気の上った蒸し器に入れ、約15分蒸す。竹串を刺し、生地がつかなければ、できあがり。

- ◇ 蒸し器がない場合、フライパンに2cm位の水を入れて、蓋をして蒸しましょう。(蓋を濡れたタオルで包むと蒸しパンに水滴が落ちにくいです。)
- ◇ 生地は混ぜ終えてから、できるだけ早く加熱をしましょう。
- ◇ 使用するゆであずきによって、砂糖の量を調整してください。

幼児1人分

エネルギー 119kcal たんぱく質 3.0g 食物繊維 0.9g

●食物繊維

ごま蒸しパン

材 料… 幼児4人分

- ホットケーキミックス…80g
- 牛乳…60cc
- 砂糖…大さじ1
- すりごま…小さじ1/2



作り方

- ① ホットケーキミックスに牛乳、砂糖、すりごまを混ぜ合わせる。
- ② カップなどに生地を入れる。
- ③ ②を蒸し器に入れ10分蒸す。

- ◇ 豆乳でも作れます。
- ◇ ごまはすりごまの方が香りがよいです。

幼児1人分

エネルギー 158kcal たんぱく質 4.1g 食物繊維 1.6g