

つきぐみ試食会メニューレシピ

簡単にできますよ！

【筋肉マンライス】

材料（幼児1人分）

鶏レバー	30g
しょうが	0.6g
さとう	2g
みりん	2g
しょうゆ	3g
たまねぎ	11g
にんじん	5g
グリーンピース	3g
トマトケチャップ	8g
油	2g

鶏レバーは脂身部分を取り除き、砂糖、みりん、しょうゆ、しょうが汁を加えて濃い目に煮付けておく。
玉ねぎ、にんじんは油で炒めケチャップで味をつけ、グリーンピースを加えてごはん混ぜる。

【かき玉スープ】

材料（幼児1人分）

ほうれんそう	10g
とうふ	30g
にんじん	10g
しめじ	10g
卵	15g
中華スープ	120g
片栗粉	1g
塩、こしょう	少々

にんじん、しめじ、ほうれんそう、豆腐を煮て調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。溶き卵を流し入れる。

はなぐみ試食会メニューレシピ

簡単にできますよ！

【かみかみ揚げ】

材料（幼児 1 人分）

切干しだいこん	4 g
ちりめんじゃこ	5 g
ちくわ	3 g
にんじん	8 g
ひじき	0.5 g
みつば	3 g
小麦粉	8 g
卵	14 g
塩少々	
油	5 g
ブロッコリー	30 g

切干大根は戻して2～3 cm幅に切り

水気を絞る。

ひじきは温湯で戻し、水でさっと洗
っておく。

小麦粉、卵、塩、水適量で衣を作り、材
料を混ぜ合わせ、油で揚げる。

ゆでたブロッコリーを添える。



【豆乳スープ】

材料（幼児 1 人分）

じゃがいも	30 g
にんじん	10 g
キャベツ	10 g
しめじ	10 g
ベーコン	10 g
油	1 g
豆乳	50 g
コンソメ（液状）	70 g
塩、こしょう少々	

ベーコンは脂が気になるようならポ
イルする。

油でベーコンを炒め、その他の材料
も加える。油が全体に回ったら、ス
ープを入れて野菜が柔らかくなるま
で煮る。

豆乳を加えて、塩・こしょうで味を
整える。

ほしくみ試食会メニューレシピ

簡単にできますよ！

【ポークビーンズ】

材料（幼児 1 人分）

大豆（水煮）	25g
豚もも肉	15g
たまねぎ	30g
じゃがいも	30g
さやいんげん	5g
油	2g
赤ワイン	1g
コンソメ（液状）	80g
トマトケチャップ	8g
トマトピューレ	4g
ウスターソース	1g
さとう	1g
塩少々	

さやいんげんは下茹でしておく。

豚肉、野菜類を炒めて、赤ワインを加え、水を張り煮る。

水煮大豆を加えて調味料で調味し、仕上げにさやいんげんを散らす。



【ハムサラダ】

材料（幼児 1 人分）

ロースハム	10g
キャベツ	15g
にんじん	10g
コーン缶	10g
パセリ	0.3g
サラダ油	1g
酢	2g
しょうゆ	2g
さとう	1g
白ごま	1g
塩少々	

ロースハムはさっと湯通しする。

キャベツ、人参、パセリはゆでる。

材料が冷めたら調味料であえる。