

親子で料理編

- 親子で作って食べられる料理
- 野菜が苦手な子ども(パパも)でも食べやすいメイン料理(2品)

★鮭のちゃんちゃん焼き



- ・1品で1食分の野菜130gが摂れます。
- ・卓上にホットプレートを置き、家族みんなで作ることもできます。
- ・子どものお手伝い：キャベツをちぎる・しめじをほぐす
たれを混ぜる・野菜を敷くなど

	2人分	作り方
生鮭	2切れ(160g)	① 材料の下ごしらえ 鮭は1切4等分に切る キャベツは芯を除き手で3cm角位にちぎる 玉ねぎ、人参は薄く切り、しめじはほぐす。 ② みそだれを作る Bをボウルに合わせみそだれを作る ③ 焼く(蒸し焼き) フライパンに半量の野菜を敷き鮭をのせ、 残りの野菜をかぶせるようにのせる。 蓋をして中火～弱火で5分ほど蒸し焼きにする。 ④ 調味する しんなりしたら②を入れ、炒めあわせ仕上げに バターを加え混ぜ合わせる。
キャベツ	120g(2～3枚)	
玉ねぎ	80g(1/2個)	
人参	60g(1/2本)	
しめじ	60g(1/3株)	
コーン	20g	
みそ	大さじ 1 (18g)	
しょう油	小さじ 1 (6g)	
酒	大さじ 1 (15g)	
砂糖	大さじ 1 (9g)	
にんにく (チューブ)	少々	
バター	20g	



- ※4人前(2倍量)作る場合
フライパン1つに4人前の材料が入りきらない可能性があります。
- ・フライパン1つに2人前×2でつくる
 - ・ホットプレートで4人前つくる

が、おすすめです。

栄養価

- ①ちゃんちゃん焼き 1人分：エネルギー 271kcal 食塩相当量 1.7g
- ②ちゃんちゃん焼き+ごはん1杯 (男性200g 336kcal、女性150g 252kcal)
1人分：男性 607kcal 女性 523kcal 食塩相当量 1.7g
- ③ ちゃんちゃん焼き+ごはん1杯+ヨーグルト & 缶詰みかん(75kcal)
1人分：男性 682kcal 1.7g 女性 598kcal 1.7g

★タコライス



- ・1皿で主食・主菜・副菜に(野菜の量：90g+mixベジ)
- ・鶏挽肉を使うと合挽肉を使うより肉のカロリーが約-25%に
- ・ミニトマトは丸のままだと喉に詰まらせるおそれもあるので
子供の年齢によって1/2又は1/4以下にカットを
- ・野菜を切るのが得意なパパなら・・・
mixベジをピーマン、人参の粗みじん切にしても
- ・チーズを型抜きすると、パーティーメニュー風に！

	2人分	作り方
ごはん	適量	① 材料の下ごしらえ
		玉ねぎは粗みじん切りにする。レタスは食べやすい大きさに
鶏ひき肉	200g	手でちぎり、ミニトマトは半分～1/4に切る。
玉ねぎ	80g(1/2個)	② 調味料Aを合わせておく。
mixベジタブル	60g	③ 挽肉と野菜を炒め、調味する
サラダ油	大さじ1(12g)	フライパンにサラダ油を入れ①の玉ねぎを中火で炒める。
ケチャップ	大さじ2(30g)	A しんなりしたら鶏ひき肉・mixベジタブルを加え、さらに
ソース	大さじ1(15g)	
しょう油	小さじ1(6g)	④ ご飯と一緒に盛り付ける
カレー粉	小さじ1(2g)	
レタス	40g(2～3枚)	皿にご飯を盛り、③をかけ、回りにレタス、ミニトマト
ミニトマト	60g(6個)	飾る。スライスチーズは型抜きしたり、ちぎって飾る。
スライスチーズ	1枚	
(ピザ用チーズ)		



栄養価

①具 1人分：エネルギー 353kcal 食塩相当量 1.6g

②具+ごはん(男性230g・386kcal、女性180g・302kcal)

1人分：エネルギー 男性739kcal 女性655kcal 食塩相当量 1.6g

③具+ごはん+かぼちゃのサラダ(68kcal 食塩相当量0.9g)

1人分：エネルギー 男性807kcal 女性723kcal 食塩相当量 2.5g