

# スマイルキッチン 家族が喜ぶ時短メニュー

ママ・パパの**健康と笑顔**を応援する、

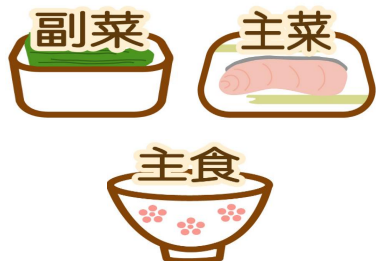
(^-^ ) 子ども用の工夫

**時短**で**栄養たっぷり**の料理を紹介します。

家族みんなで楽しめるように、子どもが食べやすい工夫を加えました。

## 主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養バランス  
が整う♪



**主食** ごはん・パン・麺・シリアル など  
1皿 【炭水化物】 エネルギー源になるもの

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品の料理  
1皿 【タンパク質・鉄分】 筋肉や血液など体の材料になるもの

**副菜** 野菜・いも・きのこ・海藻の料理  
1~2皿 【ビタミン・ミネラル・食物繊維】 体の調子を整えるもの



**主食** ごはん 女性 150g 男性 200g

**主菜** 鮭と野菜の塩バター蒸し

**副菜** かぼちゃとじゃがいものほくほくサラダ

**1食合計** 女性: エネルギー 518kcal 食塩相当量 1.2g  
男性: エネルギー 596kcal 食塩相当量 1.2g

## 主菜 鮭と野菜の塩バター蒸し



作り方(2人分)

- ① 鮭(切り身2枚)はそぎ切りにして塩少々をふる。
- ② チンゲン菜(1株100g)は2cm長さに切る。  
しめじ(1/3株40g)はほぐす。
- ③ フライパンに②の野菜を入れ、①の鮭をのせる。  
水(大さじ3)を加え、ふたをして中火にかける。  
沸騰してきたら弱火にし、5分程蒸し煮にする。
- ④ バター(大さじ1)を5~6等分にしてフライパンに散らし、  
さらに1~2分蒸し煮にする。

### パパママの栄養ポイント

- 青菜(チンゲン菜など)は鉄やカルシウムが豊富です。
- 魚は、コレステロールや中性脂肪対策におすすめです。

★お好みで黒コショウを振っても美味しいです。

★副菜を作る時間がないときは、チンゲン菜ときのこの量を増やすと、主菜と副菜を兼ねた一品になります。

(^-^ ) 魚が苦手なお子さんは、魚をほぐしてごはんに混ぜると食べやすくなります。

1人分あたり エネルギー 151kcal 食塩相当量 0.8g

## 副菜 かぼちゃとじゃがいものほくほくサラダ



作り方(2人分)

- ① かぼちゃ・じゃがいも(各80g)は、1cm角に切る。
- ② 耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。  
(目安:600W3分)
- ③ 粗熱が取れたら、マヨネーズ(大さじ2)、めんつゆ2倍希釈(小さじ1)で和える。  
皿に盛り、ごま(適量)をふる。

### パパママの栄養ポイント

- ・かぼちゃの皮は食物繊維が豊富。皮も一緒に食べましょう。
- ・糖質が多い副菜(いも・かぼちゃ・れんこん等の副菜)は1日1品を目安に。

★大人向けアレンジ: マヨネーズにカレー粉やわさびなどを混ぜる。

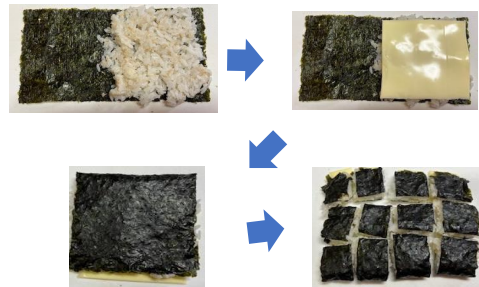
(^-) 離乳食へのアレンジ: 加熱したかぼちゃとじゃがいもは、月齢に合わせた大きさにつぶし、野菜スープやだしを加えてしっとり仕上げましょう。

1人分あたり エネルギー 133kcal 食塩相当量 0.4g

## 大人も子どもも一緒に楽しもう おむすびサンド

作り方(作りやすい分量)

- ① 海苔(1/2枚)の半分にごはん(50g)を薄く広げ、チーズ(1枚)をのせる。  
海苔を半分に折って具を挟む。
- ② 海苔がしんなりする位までおく。(約3分)
- ③ キッチンバサミで、食べやすい大きさに切る。



### パパママの栄養ポイント

- ・チーズはカルシウムの宝庫。
- ・ごはんは具と一緒に食べると血糖値の上昇がゆるやかに。

★挟んだ後に少し置いて、海苔と具が馴染むと切りやすくなります。

★包丁で切ると、ごはんがはみ出しやすいので、キッチンバサミがお勧めです。

★具は、しらす、そぼろ、ハムなど何でもOK。

(^-) 子ども用は、月齢に合わせて切る大きさを調節。  
手づかみ食べを始めるころからOK。

作りやすい分量あたり エネルギー 135kcal 食塩相当量 0.4g