

1歳から食べられる！お誕生日のお祝いメニュー



MENU

～ お誕生日の和風御膳 ～

- ☆ てまりおにぎり
- ☆ 鶏と豆腐の落とし焼き
- ☆ れんこんまんじゅう
- ☆ きなこみるくプリン



【1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml】

1. てまりおにぎり

材料	大人1人分(g)	4人分(目安量)
ごはん	150g	米2合
【具】		
a. 鮭	10	40
すりごま	0.5	2
b. ツナ	10	40
砂糖	0.4	小さじ1/2
しょうゆ	0.4	小さじ1/4
c. かつおぶし	0.5	2
しょうゆ	0.8	小さじ1/2
だし汁(水)	1.2	小さじ1
にんじん	10g	10g
さやいんげん	1, 2本	10g
コーン(缶)	5g	20g
きゅうり	5g	20g

【準備】

- ・ごはんを炊く
- ・a.の鮭は焼いてほぐす
- ・b.のツナに砂糖としょうゆを混ぜておく
- ・c.のしょうゆとだし汁を混ぜ、かつおぶしを和える
- ・かざり用のにんじん、さやいんげんをゆでておく

【作り方】

- ① 炊き上がったごはんの1/3に、ほぐした鮭とすりごまを混ぜる
- ② ラップで3種類の小さい丸いおにぎり(ごはん1個約30g、直径4cm程度)を作る
a.は混ぜこみ、b.c.はごはんの真ん中に具を入れる
(cは混ぜこみにしてもよい)
- ③ にんじん、さやいんげん、コーン、きゅうりでトッピングする

てまりおにぎり、豆腐と鶏の落とし焼き、
付け合わせ野菜を彩りよく盛り付けましょう！

2. 鶏と豆腐の落とし焼き

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
もめん豆腐	80	320
鶏ひき肉	40	160
にんじん	5	20
絹さや	2枚(4)	8枚
ひじき(乾)	0.5 g	小さじ1
みそ	3	小さじ2
片栗粉	3	大さじ1
油	2	大さじ1
ブロッコリー	30	1/3株
ミニトマト	2個	8個
サラダ菜	1枚	4枚

【準備】

- 豆腐は水切りしておく
- にんじんは2cm長さのせん切りにし、軽く水を振って600wの電子レンジで約1分30秒加熱する
- 絹さやは千切りし、電子レンジで約20秒加熱する
- ひじきは水でもどし、1cm程度に刻む

【作り方】

- ① ボウルに豆腐、下茹でしたにんじんと絹さや、鶏ひき肉みそを入れ、豆腐をつぶすように混ぜ合わせる最後に片栗粉を加えて混ぜる
- ② フライパンに油を熱し、①をスプーンで落とし入れ、両面をこんがり焼く

3. れんこんまんじゅう

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
れんこん	40	160g
コーン缶詰	20	80g
塩	少々	少々
＜あんかけ＞		
だし汁	75ml	300ml
しょうゆ	1.5	小さじ1
砂糖	0.8	小さじ1
塩	少々	少々
片栗粉	1.5	小さじ2
水		小さじ4
にんじん	10	40g
絹さや	5	20g

【準備】

- れんこんは皮をむき、しばらく酢水(分量外)に浸けすりおろす
- 飾りのにんじんと絹さやをゆでる

【作り方】

- ① すりおろしれんこん、コーン缶詰、塩、片栗粉を混ぜ、ラップの真ん中に1個分ずつ乗せ、茶巾に絞り、輪ゴムで縛る
- ② ①を小さい器に入れ、600wの電子レンジで1個あたり約1分加熱し、ラップを外して器に入れる
- ③ 鍋にあんかけの材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、水溶き片栗粉でとろみを付け、②にかける型抜きしたにんじん、絹さやを添える

4. きなこみるくプリン

食品名	大人1人分	6個分(目安量)
牛乳	50	300ml
砂糖	大さじ1/4	大さじ2
きなこ	大さじ1/2	大さじ2
ゼラチン	1.3	5g
水	8.3	50ml

- ① 水にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく
- ② 鍋に牛乳、きなこ、砂糖を入れて火にかけ、混ぜながらあたためる
- ③ 沸騰直前に火を止め、①のゼラチンを加えてよく溶かす
- ④ 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

栄養価(大人)
エネルギー 559 kcal ・ たんぱく質 28.7 g ・ 脂質 9.7 g

鉄 2.3 mg ・ カルシウム 185 mg ・ 塩分 1.8 g

