

カンガルーぱくぱく教室・調理編（1歳・2歳～就学前）
豆腐しゅうまい 献立例



～ MENU ～

- ☆ 豆腐しゅうまい
- ☆ さつまいもの豚汁
- ☆ お豆のパンケーキ

【1カップ=200ml 大きじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml】
※電子レンジは全て600wで使用

1. 豆腐しゅうまい

材料	大人2人分
もめん豆腐	1/4丁（80g）
鶏むねひき肉	80g
玉ねぎ	40g
コーン缶詰	少々
しょうゆ	各小さじ1/2
※ ごま油	
片栗粉	
しゅうまいの皮	10枚
もやし	1/2袋
すりごま	大きじ1/2
塩	少々
（大人はぽん酢しょうゆ、からしなど）	

【準備】

- ・ もめん豆腐を適当な大きさに切り、キッチンペーパーを敷いたバット等に並べ水切りする
- ・ 玉ねぎはみじん切りにする

【作り方】

- ① ボウルに鶏むねひき肉、みじん切り玉ねぎ、もめん豆腐、※の調味料を入れてよくこね、10個（1人5個）に分け、しゅうまいの皮で包む
上にコーンの缶詰を飾る
- ② 洗ったもやしをボウルに入れ、すりごま、塩を入れて混ぜ、しゅうまいが並ぶ大きさの皿に広げる
- ③ もやしの上にしゅうまいを並べ、水小さじ1（分量外）を振りラップをかけて電子レンジで6、7分加熱する
※大人は好みで、ぽん酢しょうゆやからしを付けて食べる

- ★ 1歳は大人の1/3量、2歳からは1/2量を目安に盛り付けます
- ★ 子どものごはんの目安量は 1歳は90グラム、2歳からは110グラムです

1食分の栄養価（大人）

エネルギー 619 kcal ・たんぱく質 26.0 g ・脂質 11.5 g
カルシウム 180 mg ・鉄 2.7 mg ・塩分 2.4 g

2. さつまいもの豚汁

材料	大人2人分
豚薄切り肉	30g
大根	80g
にんじん	30g
小松菜	30g
さつまいも	50g
かつお昆布だし	300ml
みそ	大さじ1

【準備】

- ・ だしを取る
- ・ 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ・ 大根、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cm長さに切る
- ・ さつまいもは一口大に切り、水にさらしてアクを抜く

【作り方】

- ① 鍋に豚肉、小松菜以外の野菜、だしを入れて火にかける
沸騰したら小松菜の茎を入れて3,4分煮る
小松菜の葉も加え、全ての野菜が柔らかくなるまで煮る
(途中、アクが出たら取る)
- ② みそを半量入れて子どもの分をよそった後、残りを加え
大人用に味を整える
※子ども用は、出来上がったおみそ汁をお湯で2倍に
薄めても良い

※ だしの取り方

<材料>	約600 ml分
水	700 ml
だし昆布	5 g
かつお節	9 g

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布をつけておく
- ② ①を火にかけ、沸騰したらすぐ昆布を取り出し、かつお節を入れる
- ③ 再び沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらキッチンペーパーを敷いたざるで濾す

3. お豆のパンケーキ

材料	小2枚分
金時豆の甘煮	15g
薄力粉	20g
※ バーキングパウダー	小さじ1/6
砂糖	小さじ1
牛乳(または豆乳、水)	大さじ1.5
油	少量

【準備】

- ・ ※の材料を合わせ、一度ふるう
- ・ 金時豆は粗く刻む

【作り方】

- ① ふるった※に牛乳、刻んだ金時豆を加え、混ぜ合わせる
- ② フライパンをあたため、ごく薄く油を引き、①を1/2量ずつ丸く流し入れ、焼き色がつくまで両面を焼く

4. ごはん 150g