

カンガルーぱくぱく教室・調理編（1歳・2歳～就学前）  
ささ身とじゃがいものミルフィーユソテー 献立例



- ～MENU～
- ☆ ささ身とじゃがいものミルフィーユソテー
  - ☆ ミネストローネ
  - ☆ にんじんとオレンジの寒天ゼリー
  - ☆ ごはん

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. ささ身とじゃがいものミルフィーユソテー

【準備】

- ・鶏ささ身は筋と脂肪を取り、フォークの背で押さえつけてのばす
- ・ポリ袋にブライン液を作って振り混ぜ、のばした鶏ささ身を浸けて冷蔵庫に入れておく（約30分）
- ・じゃがいもは皮をむいて、せん切りにし（水にさらさない）塩を加えて5分ほど置き、しんなりさせる
- ・付け合わせのレタスとミニトマトは洗って水分を取り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる

【作り方】

- ① じゃがいもの水気をしぼり、片栗粉を加えて混ぜ合わせる
- ② ラップを広げ①のじゃがいも1/4量、スライスチーズ1/2枚、キッチンペーパーで水気を取った鶏ささ身、じゃがいも1/4量の順に重ね、包んで成形する（2枚作る）
- ③ フライパンに油を引き、②を乗せて火をつけ、焼き色が付いたら裏返す  
蓋をして弱めの中火で5分ほど焼き、蓋を開けて表面をカリッとさせてお皿に盛り付け、付け合わせ野菜を添える

食品名	大人2人分
鶏ささ身	2本（160g）
<ブライン液>	
水	100ml
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
じゃがいも	1個（100g）
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2
スライスチーズ	1枚
油	小さじ2
<付け合わせ>	
レタス	適量
ブロッコリー	
ミニトマト	

ブライン液に浸けると、やわらかくしっとり仕上がるのはなぜ？

- ・塩が肉の内のたんぱく質を分解し、中に水分が入る。入った水分を閉じ込める作用もある。
- ・砂糖も加えることで甘味、旨味が増し、保水性もアップ。

★注意

- ・濃度は3～5%、浸ける時間は半日までにする（固くなったり、味が濃くなりすぎる）
- ・浸漬中は必ず冷蔵庫で保存
- ・冷凍する場合は浸漬後、液から出してラップに包むまたは、加熱調理後にする

## 2. ミネストローネ

食品名	大人2人分
玉ねぎ	1/4個
かぼちゃ	50g
キャベツ	30g
にんじん	20g
しめじ	30g
トマト水煮（缶詰）	50g
油	小さじ1
無添加コンソメの素	1/2袋
水	200ml
塩	少々

### 【準備】

- 玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツは1cm角に切る
- にんじんは薄いいちょう切り、しめじは石づきを取って食べやすい大きさに切る

### 【作り方】

- ① 厚手の鍋に油をひき、玉ねぎとにんじんを炒める  
しんなりしたらかぼちゃ、キャベツ、しめじも加えてさっと炒める
- ② 水、トマト水煮、コンソメを加え、野菜が柔らかくなったら子どもの分を器によそい、大人は塩で味を整える

## 3. にんじんとオレンジの寒天ゼリー

食品名	6個分※
にんじん	50g
水	100ml
砂糖	大さじ1
寒天	小さじ1/4
オレンジジュース	100ml

※作りやすい分量

### 【準備】

- にんじんは2cm程度の長さに切って耐熱容器に入れ、にんじんの高さの半分くらいまで水を入れてラップし、電子レンジで2,3分加熱する  
お湯を切り、フォークでマッシュする

### 【作り方】

- ① 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、そのまま2分加熱する
- ② ①にオレンジジュースとマッシュにんじんを加え、寒天が溶けていることを確認し、火を切る
- ③ 器に注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める

## 4 ごはん 150g

- ★ 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
- ★ ごはんの目安量は1~2歳までは90グラム、2歳以上は110グラムです

栄養価（大人1食分）

エネルギー 534 kcal    •たんぱく質 27.0 g    •脂質 9.9 g  
カルシウム 89mg    •鉄 1.0 mg    •食塩相当量 1.5 g