

【夏】噛み噛みキーマカレー & ハワイアンサラダ

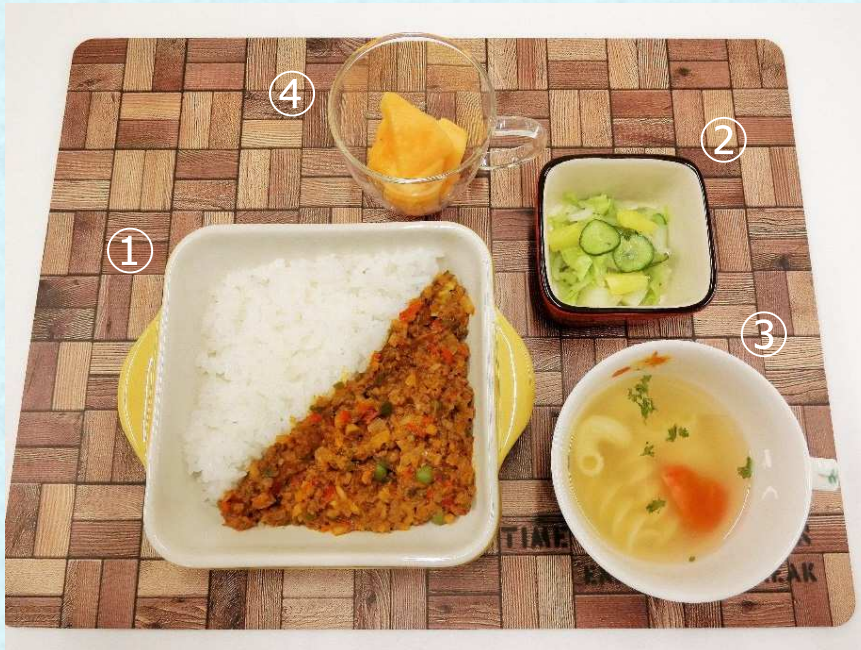
ライフステージ

健康課題

幼児期

×

健康的な発育・発達の栄養摂取



献立

- ① 夏野菜を使った噛み噛みキーマカレー
- ② ハワイアンサラダ
- ③ マカロニスープ
- ④ カップメロン

【使用している福岡県農林水産物】

米・牛肉・豚肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・パセリ・ミニトマト

- 子どもの嫌いな食べ物は、ゴーヤ、セロリ、ピーマン、春菊、なす、モロヘイヤなどの苦みやアクがある野菜がランキングしています。子どもがいる家庭では敬遠されがちな野菜ですが、料理法を知れば苦手な野菜ではなくなります。このキーマカレーは、保育園でも“食べ残し”が出ない人気メニューです。
- ピーマンは、ビタミンA・E・Cを豊富に含んでいます。緑より黄・赤ピーマンがより豊富で、リコピンやβカロテンも多く含み抗酸化作用があります。
- また、ピーマンの苦みは「クエルシトリン」という成分で、油に溶ける性質があるため、下処理として油通しすることで苦みが低減します。みじん切りにすると組織が破壊され苦み成分が多く出るため、縦切りにし料理に用いるとよいです。さらに、ピーマンは、青菜に比べると組織がしっかりしており、調理による栄養素の損失が少ない食材です。
- たまねぎには、血栓予防や殺菌作用などさまざまな作用が報告されています。感染症に弱い子どもたちには、積極的に利用したい野菜です。
- また、たまねぎに含まれるシクロアリシンが分解されるとアリシンを生じ、ビタミンB1と同様な効果を持つことから、夏バテ予防にも効果的と考えられます。
- たまねぎにはグルタミン酸やイノシン酸の旨味成分を増強する効果があることです。加熱すると甘味を増しますが、これはショ糖の50倍とも言われています。健康上、砂糖の多用は問題があるため、料理の甘味にたまねぎを加熱して用いることをおすすめします。

【栄養価】

	幼児期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	414kcal	417kcal
たんぱく質	13%~20%	12.9%
脂質	20%~30%	25.1%
炭水化物	50%~65%	60.3%
鉄	1.8mg	3.0mg
野菜使用量	90g	166g
カルシウム	191mg	59mg

【夏】噛み噛みキーマカレー & ハワイアンサラダ

① 夏野菜を使った噛み噛みキーマカレー

【材料・分量】（1人分）

米	50g	
水（炊飯用）	75g	
牛ひき肉	15g	
豚ひき肉	15g	
カレー粉	0.5g	
酒	2g	
サラダ油	1g	
にんにく	0.5g	
たまねぎ	30g	
にんじん	10g	
れんこん	10g	
ピーマン（青）	10g	
ピーマン（赤）	10g	
水（カレー用）	5g	
スイートコーン（缶）	20g	
トマトホール（缶）	20g	
カレールウ	4g	
トマトケチャップ	2g	
グリーンピース（缶）	5g	



【作り方】

1. 米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。
2. にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじん、れんこん、青ピーマン、赤ピーマンは、スイートコーンと同じ大きさに切り、噛みごたえを残す。
3. フライパンに油、にんにくを入れ、弱火で香りを出す。
4. 牛・豚挽き肉に酒をからめておき、3に入れ炒めたらカレー粉を加えさらに炒める。
5. 4に2のスイートコーン以外の野菜を加え、炒める。
6. 5に火が通たらいったん火を止め、水、トマトホール缶、カレールウ、トマトケチャップ、スイートコーンを全て加え、汁気がなくなるまで煮込む。
7. 皿にごはん、キーマカレーを盛りつけ、下ゆでしたグリーンピースを飾る。

④ カップメロン

【材料・分量】（1人分）

メロン	40g
-----	-----

【作り方】

1. メロンを1口大に切り盛り付ける。



② ハワイアンサラダ

【材料・分量】（1人分）

キャベツ	40g
きゅうり	10g
サラダ油	2g
塩	0.1g
パインアップル（缶詰）	10g
パセリ	0.5g
砂糖	0.5g
穀物酢	2g



【作り方】

1. キャベツは下ゆでし、1cm角に切る。きゅうりは輪切りにして軽く湯通しする。パインアップルは、1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。
2. ボールに1の水気を切って入れ、合わせた調味料を入れて混ぜ合わせる。

③ マカロニスープ

【材料・分量】（1人分）

マカロニ	3g
ミニトマト	5g
たまねぎ	10g
鶏がらだし	150g
濃口しょうが	1.5g
こしょう	少々



【作り方】

1. マカロニをゆでる。ミニトマトは8等分に切り、たまねぎは薄切りにする。
2. 鶏がらだしにたまねぎを入れ、火が通ったらマカロニとミニトマトを入れる。
3. 2に調味料を入れ味を調える。

※鶏がらからだしを取る場合のやり方

- ① 鶏がら50g（だし用の骨）を流水で洗い、鍋にたっぷりのお湯を沸かして鶏がらの表面が白くなる程度にサッと湯をくぐらせる。
- ② 再度、①を流水で残った血合いや内臓を洗い流し、骨ごとざっくりとカットしておく。
- ③ 鍋に②を入れ長ねぎやしょうがなどを入れてだしをとる。
- ④ 沸騰したら弱火にし灰汁を取りながら1～3時間程度煮込む。煮詰まったら水を足す。
- ⑤ 150gのだし汁を取る