

## 【冬】高野豆腐のハムカツ&鮭の中骨肉団子と白菜スープ

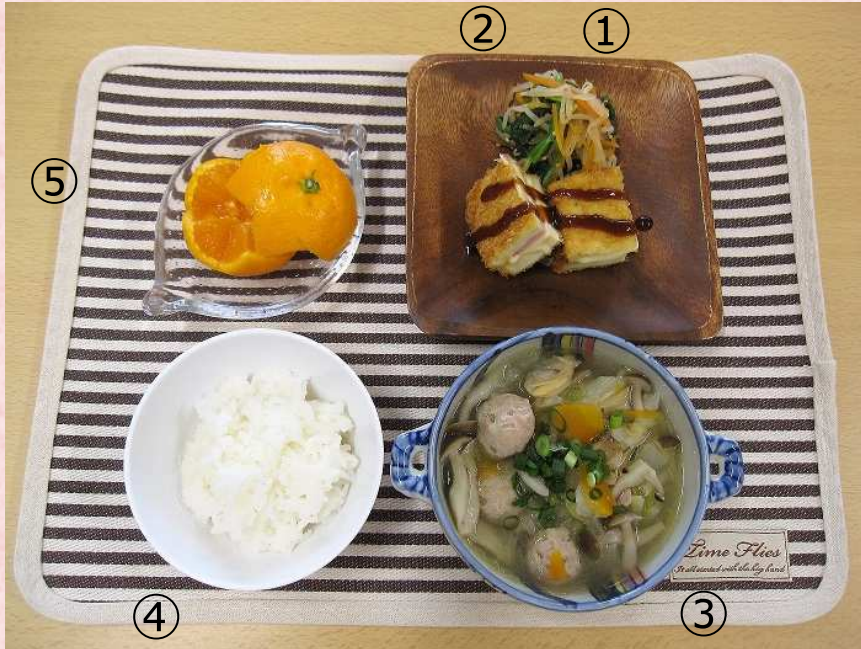
ライフステージ

健康課題

幼児期

×

健康的な発育・発達の栄養摂取



### 献立

- ①高野豆腐のハムカツ
- ②ほうれん草のごま和え
- ③鮭の中骨肉団子と白菜スープ
- ④ごはん
- ⑤みかん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・にんじん・もやし・ほうれん草・白菜・ぶなしめじ・たまねぎ・鶏肉・しょうが・みかん

- 鶏肉に含まれるビタミンB2は、子どもに必要な栄養です。ビタミンB2は三大栄養素をエネルギーに変えるのに必須の成分で、皮膚や爪や髪の毛の細胞の再生など成長の促進に効果があるとされています。
- 野菜や果物などの食物を多種類組み合わせることで、これらの効果はさらに増加すると考えられます。
- ほうれん草は、ビタミンCや、ビタミンCと同時に摂取すると吸収率が高まると言われる鉄の両方を豊富に含んでいます。鉄が不足すると顔色が悪い、疲れやすい、口内炎ができやすくなったりします。これらの症状を予防できる食材として、ほうれん草は効果的と考えられます。
- にんじんにはカリウムやカルシウムなどが豊富に含まれています。幼児期にカルシウムを豊富に含むにんじんを摂取することで、骨や歯の強化に効果的と考えられます。
- 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。冬の時期はインフルエンザなどの感染症が流行します。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。
- みかんのオレンジ色の色素成分β-クリプトキサンチンは、βカロテンの5倍のガン予防効果があると言われています。白い筋に含まれるのはポリフェノールのスペリジンで、スペリジンは毛細血管を強くする効果があります。また、豊富なビタミンCは風邪予防の効果があるといわれています。

### 【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	456kcal
たんぱく質	13%~20%	20.1%
脂質	20%~30%	30.5%
炭水化物	50%~65%	51.9%
鉄	1.8mg	6.0mg
野菜	90g	101g
カルシウム	191mg	240mg

## 【冬】高野豆腐のハムカツ&鮭の中骨肉団子と白菜スープ

### ①高野豆腐のハムカツ

【材料・分量】（1人分）

高野豆腐	5g（1枚）
マヨネーズ	4g
ロースハム	6g
スライスチーズ	9g
小麦粉	3g
卵	5g
パン粉	3g
サラダ油	2g
トマトケチャップ	3g
ウスターソース	3g



【作り方】

1. 高野豆腐を水で戻し、1枚を半分の厚さに切る。
2. 1の高野豆腐の内側にマヨネーズを塗る。サンドイッチを作るようにスライスチーズ、ロースハムを挟み、高野豆腐を合わせる。
3. 2に小麦粉、卵、パン粉の順番で衣をつける。
4. 油を加熱し3を揚げる。揚げてから1枚を4分の1に切り、そのうちの2分の1を盛り付ける。  
※1枚の高野豆腐で2人分できます。
5. トマトケチャップとウスターソースを合わせ4にかける。

### ②ほうれん草のごま和え

【材料・分量】（1人分）

にんじん	5g
もやし	20g
ほうれん草	35g
砂糖	1.5g
濃口しょうゆ	1.5g
ごま	1g



【作り方】

1. にんじんを千切りにしておく。もやしは根を切る。ほうれん草、もやしは下ゆでする。千切りにしたにんじんも軽くゆでる。
2. 1のほうれん草は2cmの長さに切り、水気をしぼる。もやしも長ければ2cmの長さに切り水気をしぼる。
3. 砂糖、しょうゆ、ごまを合わせ、ゆでた野菜を入れて混ぜる。

### ③鮭の中骨肉団子と白菜スープ

【材料・分量】（1人分）

白菜	20g
にんじん	5g
ぶなしめじ	10g
たまねぎ	15g
鮭の中骨肉水煮（缶）	5g
鶏ひき肉	20g
しょうが	1g
片栗粉	1g
鶏がらだし	130g
あさり（水煮缶）	10g
塩	0.2g
こしょう	少々
濃口しょうゆ	1g



【作り方】

1. 白菜、にんじんを拍子切りにする。しめじは、石づきを取り除いておく。たまねぎはみじん切りにする。
2. 鮭の中骨肉水煮はすり鉢ですりつぶし、つぶれたら、鶏ひき肉、すりおろしたしょうが、たまねぎを入れよく混ぜる。さらに片栗粉を入れて混ぜる。
3. 鶏がらだしにあさりの水煮、野菜としめじを入れて火が通ったら、2を団子にして入れる。沸騰し、団子が固まったら、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

※鮭の中骨肉缶には、1缶で牛乳1.4L分の約1500mgのカルシウムが含まれます。牛乳が苦手な（または食物アレルギーなど）子どものカルシウム摂取に活用できます。また旨味も多く、すり潰していろいろな料理に取り入れるとよいです。

### ⑤ごはん

【材料・分量】（1人分）

米	50g
水	75g



【作り方】

1. 米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。

### ⑤みかん

【材料・分量】（1人分）

みかん	40g
-----	-----



【作り方】

1. みかんを洗って皿に盛る。

※寒い冬にはビタミンCたっぷりのみかんを食べて、風邪を予防しましょう。ビタミンCには、免疫力を高め、コラーゲン合成や細胞の修復を助ける働きがあります。