



## 今日のこんだて

炊き込みピラフ、かじきのカレー炒め、冷たいえだまめポターシュ、カラフルカルピスゼリー

### 炊き込みピラフ

#### 【材料（4人分）】

- お米：2合
- ミックスベジタブル：160g
- 顆粒コンソメ：小さじ2
- 塩：小さじ1/2
- バター：10g

材料を入れて炊飯するだけ、  
簡単です。



#### 【作り方】

- ① お米を洗ってザルにあげる。30分程度置いておく。
- ② 炊飯器の釜に①の米を入れ、2合の線まで水を入れる。  
ミックスベジタブル、コンソメ、塩を入れ、全体をかるく  
まぜ合わせる。炊飯スイッチを押す。
- ③ ごはんが炊けたら、バターをのせて底からひっくり  
返すようにしゃもじでまぜる。



【1人分栄養素】エネルギー304kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.5g  
炭水化物 66.6g 食塩相当量 1.1g

### かじきのカレー炒め

#### 【材料（4人分）】

- めかじき：4切れ（320g）
- 小麦粉：大さじ2
- カレー粉：小さじ1と1/2
- 赤パプリカ：1/2個
- 黄パプリカ：1/2個
- アスパラガス：4本
- エリンギ：小2本（100g）
- 油：大さじ1
- めんつゆ（2倍濃縮）：大さじ4
- みりん：大さじ2

彩りよく、カレー風味で  
食欲アップ！



#### 【作り方】

- ① 材料を切る。
  - めかじき：2cm幅に切る。
  - パプリカ：乱切り。
  - アスパラガス：ななめうす切り。
  - エリンギ：長さを半分にして、うす切りにする。
- ② ポリ袋に小麦粉とカレー粉を入れ、振りまぜる。  
めかじきを加え、まぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、中火でめかじきを焼く。両面焼けたら、  
一度、取り出す。
- ④ ③のフライパンに野菜を入れて炒める。しんなりしてきたら、  
めかじきに戻し、めんつゆ、みりんを加える。からめながら  
炒める。



【1人分栄養素】エネルギー213kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.5g  
炭水化物 17.4g 食塩相当量 1.3g

## 冷たいえだまめポタージュ

### 【材料（4人分）】

- 冷凍えだまめ：200g（さやつき）
- きぬごしとうふ：200g
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 水：200ml

たんぱく質がしっかり摂れます。  
食欲がないときにも  
おすすめです。



### 【作り方】

- ① なべに湯を沸かし、えだまめをゆでる。  
ザルにあげて、粗熱をとる。さやから出し、  
薄皮をむく。飾り用に少量取り分けておく。
- ② ミキサーにとうふをくずしながら入れ、えだまめ、水を加えて、  
なめらかになるまでかくはんする。
- ③ ボウルにあげ、塩、こしょうで味付けをする。  
ラップをして、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に4等分に盛り付け、取り分けておいたえだまめを飾る。



【1人分栄養素】エネルギー100kcal たんぱく質8.3g 脂質5.2g  
炭水化物3.2g 食塩相当量0.5g

## カラフルカルピスゼリー

### 【材料（4個分）】

- カルピス（原液）：100ml
- お湯（80℃以上）：200ml
- 粉ゼラチン：2.5g
- ミニカップゼリー：4つ



火を使わず、まぜて冷蔵庫で  
固めるだけでできます。



### 【作り方】

- ① ミニカップゼリーを容器から出し、コップに入れる。  
フォークの背で細かくつぶす。4等分にして容器に入れる。
- ② ボウルにお湯を入れ、粉ゼラチンをふり入れ、よくまぜる。  
ゼラチンが溶けたら、カルピスを加えてまぜる。
- ③ ミニカップゼリーを入れた容器に、②を4等分に入れる。  
冷蔵庫に入れて冷やし固める。

※ミニカップゼリーは、いろいろな色を選んでみてください。  
カラフルになり、goodです！

【1人分栄養素】エネルギー81kcal たんぱく質1.2g 脂質0g  
炭水化物18.2g 食塩相当量0g

食卓についたとき、親子でどんな会話をしていますか？学校での勉強のことや遊んだこと、お友達のことなどなど……。いろいろな話題があるかと思います。そこで、給食のことや好きな食べものなど、“食”についての話題はありますか？家族で食事をしながら、“食べもの”の話をすることは、お子さんの食への関心を高めることへの第一歩です！ぜひ、親子のコミュニケーションの中に積極的に食の話題を取り入れて、食育をすすめてみてくださいね。