

● 親子で楽しもう！しいたけツナバーグ定食



栄養価（1人分）

エネルギー：685kcal
たんぱく質：30.7g
脂 質：20g
炭水化物：93.7g
塩 分：2.8g

1人分の野菜
140g



主 食 ごはん 1人分 150g



しいたけツナバーグ
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

主 菜 しいたけツナバーグ



作るときに減塩③

1人分の塩分 **1.7g**

材料（2人分）		下準備
たまねぎ	中1/2個 (100g)	みじん切り
ツナ缶(油漬)	2缶 (150g)	油を切る (切った油を大さじ1 保管しておく)
卵	1/2個	
パン粉	大さじ2	
片栗粉	小さじ1	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	石づきを取る
しいたけ	6個	
油	小さじ1	
サラダ菜 (レタス等でも可)	2枚(20g)	
ケチャップ	大さじ1と 1/2弱	B
とんかつソース	大さじ1/3	

● 作り方

- ① たまねぎを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱し、冷ましておく。
- ② ①のたまねぎとAをボウルに入れ、よく混ぜる。
塩、こしょうも加えさらに混ぜる。
- ③ しいたけに茶こし等で片栗粉（分量外）をまぶす。
②をしいたけのかさに詰める。
- ④ フライパンに油をひき、③を並べ、軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ソースを作る。フライパンを再度火にかけ、ツナ缶の油大さじ1とBを入れ、混ぜながら軽く煮詰める。
- ⑥ 皿にサラダ菜をひき、④を盛りつける。
④の上に⑤をかける。



副 菜

レタスとトマトとチーズ入り卵スープ



レタスとトマトと
チーズ入り卵スープ
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

材料 (2人分)		下準備
水	1と1/2カップ	
トマト	80g	湯むきして 一口大に切る
レタス	80g	一口大にちぎる
こしょう	少々	
固形コンソメ	1/2個	
卵	1個	溶いておく
ピザ用チーズ	20g	

● 作り方

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② ①にトマト・レタスを入れ、レタスがしんなりしたら固形コンソメ・こしょうを入れる。
- ③ コンソメが溶けたら、溶いた卵を回し入れ火を止めてチーズを回し入れる。



副 菜

じゃがいもの酢の物



じゃがいもの酢の物
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

材料 (2人分)		下準備
じゃがいも	中1個(100g)	千切り
きゅうり	1/4本	千切り
かに風味 かまぼこ	2本(10g)	手でさいておく
酢	大さじ1	
さとう	大さじ3/4	
塩	少々	

● 作り方

- ① じゃがいもを沸騰したたっぷりのお湯で1分程度ゆで、ざるに上げて冷ます。
- ② きゅうりに塩(分量外)をふり、しばらく置いて水気が出てきたら絞る。
- ③ 全ての材料を和える。



デザート

キウイヨーグルト和え (1人分) キウイ1/2個・プレーンヨーグルト50g

全て取り分け離乳食(後期～完了期頃)にアレンジ可能なメニューになっています！
親子で元気じゃけん定食を食べて、毎日元気に過ごしましょう♪

しいたけツナバーグアレンジ ～ツナバーグ～

作り方②で塩・こしょうを入れる前に、混ぜた材料を1/5程度取り出し、小判型に丸め、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
(お好みでケチャップを薄くつけてあげても◎)

じゃがいもの酢の物アレンジ ～じゃがいもときゅうりのヨーグルト和え～

子ども用として、じゃがいも1/8個ときゅうり1/10本を追加し、じゃがいもは一口大、きゅうりは千切りにする。作り方①でお湯を沸騰させた後、じゃがいもときゅうりを柔らかくなるまでゆでる。じゃがいもは熱いうちにつぶし、きゅうりは粗みじんにし冷ます。
プレーンヨーグルト大さじ1と塩少々を加え、和える。

レタスとトマトとチーズ入り卵スープアレンジ ～レタスとトマトのかきたま汁～

子ども用として、トマト20gとレタス10g程度を追加し、大人用と同様に切る。
作り方②のコンソメ・こしょうを入れる前に子ども用の材料とゆで汁70ml程度を取り出し、レタスは食べやすい大きさにさらに刻む。
大人用に溶いた卵少量としょうゆ2、3滴を加え、電子レンジで卵に火が通るまで加熱する。(1分弱)