


ピーマンと彩り野菜のそぼろあんかけ



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：91 kcal 塩分：0.9g 野菜の量：  

(子ども用)カロリー：48kcal 塩分：0.5g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ピーマンの繊維を切るように薄く切り目をいれましょう。そうすることで噛みきりやすくなります。だし汁はこんぶ、煮干し、市販のだし等お好みのものを代用して頂いても問題ありません。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

ピーマン	2個	みりん	大さじ2/3
ひき肉	50g	かつおだし	200ml
なす	1/2本	(175mlと25mlにわけておく)	
かぼちゃ	25g	水溶き片栗粉	
にんじん	25g	片栗粉	小さじ1
淡口醤油	大さじ2/3	水	10ml

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. ピーマン、なす、かぼちゃ、にんじんを水洗いする。にんじんとたまねぎの皮をむく。
ピーマンはヘタと種を取り除き、半分に切ったら、写真のように繊維を切るように薄く切り目をいれる。切り目を入れたらおとな用は繊維に沿って（縦方向に）1cm幅程度に、子ども用は繊維に沿って5mm幅程度でお子さんの口のサイズに合わせた長さにして下さい。なすはヘタをとり、大人用は1cm程度の厚さの半月切りに、子ども用は5mm程度の厚さのイチヨウ切りにし、それぞれ水に浸けておく。かぼちゃとにんじんは大人用を乱切りに、子ども用は1cm弱程度の角切りに、玉ねぎは大人用をくし切りに、子ども用は1cm程度の角切りにする。
2. かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かつおだし（175ml）を鍋に入れ、中火にかける。子ども用に関してはみそこしザルに入れて一緒に煮る。沸々としたら、合挽肉となす、ピーマンを加える。子ども用は先ほどと同様にザルへ入れる。
3. 鍋（下記鍋①）に淡口醤油とみりんを加え、中火にかけて混ぜたら火からおろす。もう一方の鍋（下記鍋②）を用意し、そこに残しておいたかつおだし（25ml）と子ども用の具、鍋①のだし汁を1/8程度（25ml程度）をいれ、混ぜておく。鍋②に水溶き片栗粉を1/4程度加え、残りを鍋①に加え、よく混ぜる。鍋①、②を混ぜながら中火にかけてしっかり沸騰させ、とろみがでたら、お皿に盛りつけて出来上がり。

※大人用はおろし生姜をのせて召し上がって頂いてもまた違う味わいになり美味しいです。

