



献立作りの工夫

みなさんは毎日の献立を、どのように考えていますか？主食（パン・ごはん）・主菜（肉や魚）・副菜（野菜）・汁物を基本とする献立は栄養バランスが良く理想的です。しかし、忙しい中、日々の献立を考えることはなかなか大変なのではないでしょうか。今月は、献立作りに悩む時間を減らせるようなポイントやコツを紹介いたします。

献立作りのポイント

1. 主菜は、肉・魚・卵・豆腐をバランスよく

肉料理が続いたので、今日は卵料理にしよう！など、変化をつけられると良いでしょう。動物性たんぱく質（肉・魚・卵）と植物性たんぱく質（大豆製品）をバランスよく摂れると良いです。買い物の前に、簡単に一週間分のメニューを考えておくのもおすすめです。



2. 味付けに変化をもたせる

揚げ物や炒め物などこってりとした味付けの主菜には、和え物（酢の物）やサラダ、蒸し物など、あっさりとした副菜が合います。耐熱容器に野菜を入れて電子レンジにかけると簡単に温野菜が完成です。味噌・マヨネーズ・ケチャップ、中華味等、変化をつけると良いですね。



3. 一品は手間を省く

主菜か副菜どちらかは簡単なものにするが良いです。我が家の定番の一品として、短時間で完成するメニューがあると、献立作りがスムーズです。シンプルな焼き魚の時には具だくさんの豚汁を合わせるのも良いですね。簡単に作れる主菜・副菜の例を紹介します。



《主菜例》

- ・焼き魚
- ・鶏肉のボン酢煮
- ・豚肉の味噌漬け焼き
- ・肉豆腐

《副菜例》

- ・カットのみ（トマトときゅうりのサラダ）
- ・和える（おかか・海苔・ごま・納豆・塩昆布等で和える）
- ・煮る（かぼちゃの煮物・肉じゃが）
- ・茹でる（ブロッコリー・カリフラワー）



迷ったときは？

子どもの好きな味付け・食材からメニューを考えてみると良いです。甘味噌が好きな子は、肉や魚の甘味噌漬け焼き、味噌焼きおにぎりなどに。春雨が好きな子は、春雨スープ、春雨サラダ、麻婆春雨などはいかがでしょう。メニューの幅が広がり、お子さんも喜ぶこと間違いなし！です。

★アレンジしやすいメニュー★

【そばろ入りオムレツ】

【大根のそばろあん】

《肉そばろ》

鶏ひき肉（豚でも可） …400g
 醤油 …大さじ1
 砂糖 …大さじ1
 にんにく・生姜 …各大さじ1



卵液にそばろを入れて一緒に焼く



そばろに、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、煮た大根にかけて完成！



我が家のクイックレシピ



～YMCA 幼稚園

松本 ^{きほ}希歩ちゃん（4歳児）お家のクイックレシピ～



お友だちと食べるお弁当の時間が大好きで、いつもお弁当箱をピカピカにしてくれます。家では小食・偏食ですが、「いつか食べられるようになるだろう」と「ご飯がおかずのお皿、どちらかをピカピカにできればいいよ！」など、あまり無理はさせずに、食事が楽しい時間になるように心がけています。

具だくさんミートソース

【材料】（4人分）

・ひき肉 200g（牛・豚・鶏なんでもOK）
 ・サラダ油 適量
 ・玉ねぎ 1/2個
 ・人参 半分
 ・なす 1本
 ・ピーマン 2～3個
 ・エリンギ 1本
 ・ケチャップ 適量
 ・コンソメ 顆粒 適量
 ・みりん 少々
 ・水 適量



【作り方】

- ① 野菜をすべて少し大きめのみじん切りにする。
- ② 油をひいたフライパンで肉と野菜を炒めて、全体に火が通ったら☆の調味料と水を入れて少し水分がなくなるまで煮る。

野菜嫌いな娘もお気に入りのメニュー。ご飯の上に乗せてチーズを加えてドリア風にして食べることもあります。野菜は少しゴロゴロしているくらいだと食べ応えがあり、娘も、「野菜食べられた！」という自信につながっているようです。

ピーマンとツナの和え物

【材料】（4人分）

・ピーマン 3～4個
 ・ツナ缶 1缶
 ・鶏がらスープの素 少々
 ・ごま油 少々

【作り方】

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② 耐熱容器に材料を全て入れて、ラップをしてレンジで2分加熱する。
- ③ さっと混ぜたら完成。

ツナ缶は、ノンオイルのものであっさり味に仕上げています。これを食べた後は、ピーマンを嫌がることはありませんでした。



