

じゃがいものニョッキ

【親2人、子2人分】

じゃがいも	400g
強力粉	100g
粉チーズ	大さじ2
(打ち粉用の強力粉)	適量

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、3~4cm角に切り柔らかくなるまで茹でる。(15分~20分)
- ② ①のお湯をきり、ボウルに入れて、マッシャーなどでつぶし、強力粉を少しずつ加えながらこねる。粉チーズも加えて混ぜる。
- ③ 生地を約3cm大の小判型に成型する。
※べたつく場合は打ち粉をすると丸めやすい。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れ、浮き上がってから1分茹でてザルにあげる。

野菜たっぷりカポナータソース

【親2人、子2人分】

たまねぎ	120g
黄パプリカ	120g
かぼちゃ	120g
おろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
A ダイストマト	400g
A 砂糖	大さじ1
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々

【作り方】

- ① かぼちゃはラップして電子レンジ600Wで2分加熱する。
野菜を全て1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れ火をつけ、香りが出たら①を炒める。
- ③ 野菜にしっかり火が通ったら、Aを加えさらに炒める。
- ④ 茹で上がったニョッキにかける。

はんぺんツナサラダ

【親2人、子2人分】

はんぺん	1枚(100g)
ブロッコリー	100g
トマト	1個
ツナ水煮缶	1缶
B プレーンヨーグルト	大さじ1
B マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ① はんぺんは角切りにする。
ブロッコリーは洗って小房に分け、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱する。
ミニトマトは半分に切る。
- ② Bをよく混ぜ合わせる。
- ③ お皿に①を盛りつけ、②をかける。

❖ お子さんの1.5倍量が保護者の盛り付け量です。

牛乳ココアプリン

【親2人、子2人分】	
牛乳	300ml
ピュアココア	大さじ1
砂糖	大さじ2
C ゼラチン	5g
C 水	大さじ1
バナナ	100g

【作り方】

- ① Cを混ぜてゼラチンをふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルにピュアココア、砂糖を入れダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
②と①も加え泡立て器でよく混ぜ、粗熱をとる。
- ④ 器に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
輪切りのバナナを上を飾る。

※栄養価は、お子さん〔保護者（お子さんの1.5倍）〕となります。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ニョッキ	145 [218]	4.9 [7.4]	1.1 [1.7]	0.1 [0.2]
カポナータソース	88 [132]	1.8 [2.7]	2.8 [4.2]	0.9 [1.4]
はんぺんツナサラダ	58 [87]	5.4 [8.1]	2.3 [3.5]	0.4 [0.6]
牛乳ココアプリン	78 [117]	3.3 [5.0]	2.6 [3.9]	0.1 [0.2]
合計	369 [554]	15.4 [23.1]	8.8 [13.2]	1.5 [2.3]