

## 主菜

### のり塩からあげ

材料(こども1人分)

鶏もも肉	35g	食塩	0.1g
おろししょうが・にんにく			0.1g
水	2g	あおのり	0.2g
鶏がらスープ	1.0g		
片栗粉	1.5g	油	1.5g

作り方

- ①鶏肉におろししょうが・にんにく、食塩、水、あおのり、鶏がらスープを揉みこみ、15分以上おく。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

### 菜の花と鮭のごはん

材料(こども1人分)

鮭	12g	菜の花	8g	コーン	5g
米	35g	しょうゆ	1g		

作り方

- ①鮭を火が通るまで焼く。
- ②菜の花は細かく切り、コーンと茹でておく。
- ③炊き上がったごはん①と②を混ぜ、しょうゆで味付けをする。

### キャベツの塩ゴマ和え

材料(こども1人分)

キャベツ	20g	コーン	3g
食塩	0.08g	ごま	0.3g

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、コーンと茹でる。
- ②①の水をきり、塩、ごまを加え、よく和える。

## 主食

### 主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養のバランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物が、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養が十分に生かされないこともありますので、毎日の食事に取り入れていきましょう。

