

キッズバランス弁当

いろいろな味がいっぱい、野菜たっぷりのお弁当。子どもの味覚を育てよう！！



キッズバランス弁当	エネルギー	たんぱく質	脂質
1食分の栄養価	582kcal	18.5g	19.6g

* 献立名 *

いりご飯
鶏肉と野菜の黒酢あんかけ
チリマヨサラダ
小松菜としめじのお浸し
りんごパイ

主食 1.5 っ (SV)

副菜 2 っ (SV)

主菜 2 っ (SV)

牛乳・乳製品 0.5 っ (SV)
果物 0.5 っ (SV)



鶏肉と野菜の黒酢あんかけ

< 材 料 > 4人分

鶏肉	240g	片栗粉	大さじ2	
揚げ油				
れんこん	80g	玉ねぎ	80g	
人参	40g	ピーマン	40g	
油	小さじ1			
④	砂糖	大さじ2	黒酢	大さじ1½
	醤油	小さじ1	塩	少々
	ケチャップ	大さじ1		
水	大さじ2	片栗粉	小さじ1	
サニーレタス	40g			

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ①に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ③ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマンを一口大に切ってから炒める。野菜に火が通ったら④を加え、水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。
- ④ サニーレタスを洗って水気をきる。
- ⑤ ②と③を一緒にからめ、④を容器に敷き盛りつける。

チリマヨサラダ

< 材 料 > 4人分

ゴーヤ	20g	ひじき	10g
コーン	20g	ツナ	20g
チリソース	大さじ1	マヨネーズ	小さじ4
塩・こしょう	少々		



作り方

- ① ゴーヤはスライスしてから下ゆでして水気をきる。
- ② ひじきは一度もどしてから下ゆでして水気をきる。
- ③ コーンを下ゆでして水気をきる。
- ④ ①、②、③とも冷ます。
- ⑤ チリソースとマヨネーズをあわせてソースをつくる。
- ⑥ ④とツナと⑤を和えてから塩とこしょうで味を整える。

味には「甘」「塩」「酸」「苦」「旨」と5味あります。栄養のバランスはもちろんのこと味つけもバランス良くいろいろな味を感じることはとても大切です。キッズにも色々な味を体験して味覚の幅をひろげてほしいですね！！

【お弁当の万年屋との共同開発弁当】