



なかよし教室



手作りうどん				うどんのトッピング			
食品	分量	作り方		食品	分量	切り方など	
小麦粉	100 g	☆小麦粉を使うとこどもが食べやすい硬さに ☆塩を減らして減塩に！ 塩は4gでも美味しく食べられます☆ 作り方は別紙記載		葉ねぎ	5 g	小口切り	🌸お子さんと楽しくにんじんの型抜きに チャレンジしてみましょう
塩	5 g			にんじん	10 g	型抜き	
水	45 ml			きゅうりとわかめの和え物			
だし				食品	分量	切り方など	作り方
玉ねぎ	15 g	薄切り	①水で戻したしいたけを薄切りにする ②しいたけ出汁を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、弱火にして5分置く ③だしを濾し、かつお節を取りのぞく ④鍋に油をひき、玉ねぎ、油揚げを炒める ⑤④に、だし、しいたけを入れ、調味料で味をつけ、煮る	きゅうり	30 g	小口切り	①にんじん、きゅうり、コーンを茹でる ②水で戻したわかめを食べやすい大きさに切り、茹でる ③全て水冷し、水気をきる ④ツナ・野菜・わかめ・合わせた調味料を和える
油揚げ	5 g	せん切り		にんじん	10 g	いちよう切り	
油	適 宜	水で戻す		スイートコーン	10 g	水で戻す	
干しいたけ	1 個			乾燥わかめ	0.2 g		
かつお節	6 g			ツナ水煮	10 g		
水	200 ml			しょうゆ	小さじ 1/2		
しょうゆ	小さじ 1			酢	小さじ 1/2	} 合わせる	
砂糖	小さじ 1/2			砂糖	小さじ 1/2		
みりん	1 g						
塩	少 々						

※こどもは大人の量の半分くらいです

エネルギー	465kcal	たんぱく質	17.5g	脂質	5.0g	炭水化物	91.7g	食塩相当量	1.9g
-------	---------	-------	-------	----	------	------	-------	-------	------

※うどんはゆでることで塩分が8割程度減少します。表はうどんを茹でた後の食塩相当量になります。