



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 ※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			アスパラとキャベツの和え物			
だし				食品	分量	切り方など	作り方
玉ねぎ	15 g	薄切り	①水で戻した干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	キャベツ	20 g	せん切り	①キャベツ・アスパラガス・きゅうり・コーンを茹でる ②全て水冷し、水気をきる ③野菜・ツナ・合わせた調味料を和える
油揚げ	5 g	せん切り		アスパラガス	15 g	ななめ切り	
油	適宜	水で戻す		きゅうり	10 g	せん切り	
干しいたけ	1 個			スイートコーン	10 g	水気を切る	
かつお節	6 g	水		ツナ水煮	8 g	} 合わせ	
水	200 ml			マヨネーズ	小さじ 1		
しょうゆ	小さじ 1			しょうゆ	小さじ 1/3		
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	490kcal	たんぱく質	17.9g	脂質	8.7g	炭水化物	89.7g	食塩相当量	2.0g
-------	---------	-------	-------	----	------	------	-------	-------	------

※うどんはゆでることで塩分が8~9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。