

レシピ紹介

保育園で使うトマトケチャップは
トマト、きび砂糖、酢、塩、玉ね
ぎのみが原材料のケチャップ。
370gのトマトケチャップ1瓶
に、1キロのトマトが使われて
ます。（すべて国産トマト）

栄養ポイント

豆腐は、体をつくるもとになる
「たんぱく質」が豊富な食品です。
カルシウムも含まれており、丈夫
な骨や歯を育てるのに役立ち
ます。

メニュー名： ケチャップ麻婆豆腐

おすすめポイント： ひとあじ違うケチャップ味

材料（1人分）

- | | |
|------------|--------------|
| ● 豚ひき肉 30g | ● ケチャップ 9g |
| ● 長ねぎ 10g | ● 醤油 2.3g |
| ● 菜種油 適量 | ● きび砂糖 1.5g |
| ● 木綿豆腐 70g | ● 料理酒 2g |
| | ● 水 30g |
| | ● 片栗粉 1g + 水 |

作り方

- 1 豆腐をさいの目に切り、茹でて水切りする
 - 2 豚ひき肉と、粗みじん切りした長ねぎを炒める
 - 3 火が通ったら、水を加えて煮立たせる
 - 4 調味料を加える
 - 5 水切りした豆腐を加える
- 水溶き片栗粉でとろみをつける

レシピ紹介

苦手な人参を、甘くておいしい
ケチャップで炒めることで、
食べやすくなります。
見た目は、まるでナポリタン。
付け合わせのメニューに、おす
すめです。

栄養ポイント

人参に含まれるβ-カロテンは、
皮膚や粘膜の健康を守る大切な栄
養素です。油で炒めると吸収率が
アップするので、炒め物は
おすすめの調理法です。

メニュー名： 人参ナポリタン

おすすめポイント： 苦手な人参を食べやすく

材料（1人分）

- | | |
|------------|--|
| ● 人参 25g | |
| ● ケチャップ 4g | |
| ● 菜種油 0.5g | |
| ● 塩 少々 | |

作り方

- 1 人参を千切りにする
- 2 フライパンで炒める
- 3 火が通ったら、調味料で味付けする
- 4
- 5