

3歳児 おすすめレシピ



1日に必要なエネルギー量

女の子 1250kcal 男子 1300kcal (日本人の食事摂取基準 2020年度版より)

大きさ・形の一例

乱切りや短冊切り、千切りなどいろいろな形や大きさを試してみましょう。

かたさ



乱切り



短冊切り



千切り

大人のもものよりもやや柔らかめが目安。弾力のある食材や噛めば噛むほど味が出る食材などを取り入れて、よく噛む習慣をつけましょう。

主菜

子ども分量は大人の
半量くらいです



野菜とチーズの牛肉巻き		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
赤ピーマン	1個	① 赤ピーマンは、3cmの長さの細切りにする。 さやいんげんは、すじを取りやわらかく茹でて斜め薄切りにする。 スライスチーズは、3cmの長さの細切りにする。 ② 牛肉を広げて①をのせ、しっかりと巻く。 ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりから焼き、食べやすい大きさに切る。
さやいんげん	5本	
溶けるスライスチーズ	1枚	
牛もも薄切り肉	5枚	
サラダ油	少々	
エネルギー63kcal たんぱく質5.4g 脂質3.4g カルシウム30mg 塩分0.1g		

サワラのねぎみそ焼き		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
サワラ	2切れ(210g)	① Aを混ぜ合わせ、サワラに塗り、5分ほどおく。 ② フライパンに油を熱し、サワラを並べ、ふたをして弱火で両面を焼いて、中まで火を通す。
(生鮭など他の魚に変えてもOK)		
ねぎ(みじん切り)	35g	
すり白ごま	小さじ2・1/2	
酒	大さじ1/2	
みそ	小さじ1・1/3	
みりん	小さじ2/3	
油	大さじ1	
エネルギー96kcal たんぱく質9.1g 脂質5.0g カルシウム28mg 塩分0.3g		

掲載の栄養価は幼児1人分のものです。

千草卵		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
卵	大3個	① 卵は割りほぐし、Aを加え混ぜる。 ② にんじんは1cm角の色紙切りにし、やわらかく茹でる。ほうれん草はやわらかく茹でて1cmの長さに切る。ねぎは薄い小口切りにする。 ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉と玉ねぎを炒める。肉の色が変わったらにんじんとほうれん草を加えて炒め合わせる。フライパンから取り出して①に加え混ぜる。 ④ フライパンに油を熱し、③を一気に流し入れ、かき混ぜながら火を通す。全体が半熟状になったら、形を整えて、蓋をして弱火で完全に火が通るまで焼く。
だし	1/4カップ強	
しょうゆ	小さじ1・2/3	
みりん	小さじ1弱	
鶏ひき肉・にんじん・ほうれん草	各35g	
ねぎ	25g	
ごま油	小さじ2弱	
サラダ油	大さじ1強	
エネルギー114 kcal たんぱく質6.1g 脂質8.6g カルシウム27mg 塩分0.5g		

副菜

電子レンジで簡単♪

大人用にはお好みで

ブラックペッパーをかけてみてください♪

コールスローサラダ		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
キャベツ	200g	① キャベツとにんじんは千切りにして、500wの電子レンジで1分加熱し、冷めたら水気を軽く絞る。 ② ボウルにAを入れ、よく混ぜて、①を加えて和える。
にんじん	50g	
マヨネーズ	大さじ1/2	
プレーンヨーグルト	大さじ1	
塩	少々	
エネルギー23 kcal たんぱく質0.7g 脂質1.1g カルシウム24mg 塩分0.1g		

根菜のいり煮		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
ごぼう	100g	① ごぼうは1cmの乱切りにして水にさらす。にんじんとれんこんは薄いいちょう切りにし、れんこんは水にさらす。こんにゃくは下茹でして一口大にちぎる。 ② フライパンに油を熱して①を炒め、油が回ったらだし汁を注ぎ、蓋をして約3分蒸し煮にする。 ③ ②にAを加え、大きく混ぜながら野菜がやわらかくなるまでいり煮にする。さやえんどうはすじを取り、斜め切りにして加え、さらに約1分煮る。
にんじん	40g	
れんこん	100g	
こんにゃく	50g	
さやえんどう	6枚	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1・1/2	
だし汁	1/2カップ	
サラダ油	少々	
エネルギー59 kcal たんぱく質1.4g 脂質0.5g カルシウム23mg 塩分0.8g		

主食

すき焼き丼		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
温かいご飯	420g (大人 160g 3歳児 100g)	① 白菜は繊維を切るように細切りにする。 牛肉は1cm幅に切る。 豆腐は1cmの角切りにする。 しらたきはあく抜きをして4~5cmの長さに切る。 ② 鍋に白菜とだし汁を入れて蓋をし、しんなりするまで煮る。 ③ ②に牛肉、豆腐、しらたきを加え、約3分煮る。 ④ ③にAを加え、味がしみたら、ごはんにかける。
牛薄切り肉	100g	
木綿豆腐	1/3丁	
白菜	1/6株 (玉ねぎやにんじんなどでもOK)	
しらたき	1/2パック	
だし汁	1/2カップ	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1・1/2	
エネルギー246 kcal たんぱく質9.3g 脂質3.6g カルシウム63mg 塩分0.6g		

天津丼		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
温かいご飯	420g (大人 160g 3歳児 100g)	① かまぼこ、たけのこ、ぬるま湯で戻した干しいたけを、細切りにする。 ねぎは薄い小口切りにする。 ② 鍋にAを入れて混ぜ合わせ、火にかけてとろみをつけ、火を止める。 ③ 熱したフライパンに油をひき、①を炒めて、割りほぐした卵でとじる。 ④ 器にごはんを盛り、③をのせて、②をかける。 皮を取り除いたグリーンピースを飾る。 ※干しいたけは生しいたけなどを使用してもOK。
卵	3個	
かまぼこ	4cm	
たけのこの水煮	30g	
干しいたけ	2個※	
ねぎ(5cm長さの輪切り)	1個	
グリーンピース水煮缶	10粒	
鶏ガラスープのもと	小さじ1/2	
水	1カップ	
酢	大さじ1	
片栗粉・砂糖・しょうゆ	各少々	
ケチャップ	大さじ2	
サラダ油	適量	
エネルギー 242kcal たんぱく質7.7g 脂質3.9g カルシウム25mg 塩分 0.6g		

カレー豚汁うどん		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
茹でうどん	2玉	① かぼちゃは薄いくし形切りにする。玉ねぎは薄切りに、なすは5mm幅のいちょう切りに、さやいんげんは3cm長さの斜め切りにする。 ② 鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら①を加える。 再び煮立ったら豚肉を一口大に切って加える。 ③ 豚肉に火が通ったら3~5cm長さに切ったうどんを加えて軽くほぐし、みそを溶き入れてカレー粉を加え、弱火で約3分煮て火を止める。 汁を残すと減塩に！
豚薄切り肉	100g	
かぼちゃ	50g	
玉ねぎ	1/2個	
なす	1個	
さやいんげん	8本	
みそ	大さじ6	
カレー粉	小さじ1/4	
水	4カップ	
エネルギー217 kcal たんぱく質9.7g 脂質5.4g カルシウム45mg 塩分2.5g		

汁もの

ツナのミルクスープ		(大人2人分+3歳児1人分)
<材料>	<分量>	作り方
じゃがいも	1個	① じゃがいもは1cm角に切り水にさらして水気を切る。 ブロccoliは1.5cmの角切りにして茹でる。 ② 鍋に水とじゃがいも、スープの素を入れて火にかけ、約10分煮る。 ③ ボウルに小麦粉を入れて、牛乳を少しずつ加えながら、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。 ④ ②に③を加え、2~3分煮てとろみがついたら、ブロッコリーと汁気を切ったツナ、コーンを加えてさっと煮る。
ブロッコリー(小)	1/2株	
ツナの水煮缶(小)	1缶	
ホールコーン缶詰	1/2カップ	
水・牛乳	各1/2カップ	
固形スープの素	1/2	
小麦粉	大さじ2	
エネルギー78 kcal たんぱく質4.9g 脂質1.2g カルシウム33mg 塩分0.6g		

おやつ

アップルヨーグルトパンケーキ		(直径15センチのもの2枚分)
<材料>	<分量>	作り方
ホットケーキミックス	1/4カップ	① ボウルにホットケーキミックス、プレーンヨーグルトを入れ、溶き卵と牛乳を混ぜる。 ② フライパンにバターをひき、①の半量を流し、薄切りにしたりんごを半量並べてグラニュー糖小さじ1をふり、中火で蓋をして約5分焼き、裏返して約3分焼く。同様に、もう1枚焼く。
りんご	1/4個	
プレーンヨーグルト	大さじ2	
溶き卵	1/2個分	
牛乳	大さじ2	
グラニュー糖	小さじ2	
バター	適量(小さじ1程度)	
エネルギー71 kcal たんぱく質1.9g 脂質2.2g カルシウム21mg 塩分0.1g (栄養価は1枚の半分のみ)		

大人用にはお好みで

シナモンパウダーをかけてみてください♪

高野豆腐で簡単ラスク		(約30枚分)
<材料>	<分量>	作り方
高野豆腐	2枚	① バターはレンジや湯せんで溶かしておく。 オーブンを150℃に予熱しておく。 ② 高野豆腐を水で戻し、しっかり絞って3~5mmの厚さに切る。(なるべく薄く切る) ③ ポリ袋にAまたはBをすべて入れて軽く揉んで混ぜる。 ④ ③に②を入れてよく揉み込み、染みこませる。 ⑤ 天板にクッキングシートを敷いて並べたら、150℃で25~30分じっくり焼く。
プレーン味・・・A		
砂糖	大さじ2	
豆乳(または牛乳)	大さじ1	
バター	10g	
ココア味・・・B		
純ココア	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
豆乳(または牛乳)	大さじ2	
バター	10g	
エネルギー111 kcal たんぱく質5.9g 脂質6.7g カルシウム73mg 塩分0.2g (栄養価は約10枚分の量)		