

暑い季節は、子どもの食欲もなくなりがちですが、夏バテしない体を作るためには、しっかり食べることが大切です。生活のリズムを整えて、一日3食、主食（ごはん・パン・麺類）主菜（魚・肉・卵・大豆製品）副菜（野菜・きのこ・海藻）のそろったメニューになるように心がけましょう。今回ご紹介するレシピは、肉と旬野菜が一皿でとれるトマト煮と簡単に作れるスープです。参考にしてみてください。

## スタミナ満点 元気モリモリメニュー！！ 幼児食

### 豚肉と夏野菜のトマト煮

エネルギー：1人分168kcal / 塩分0.4g

#### 材料（4人分）

|             |        |
|-------------|--------|
| 豚ロース肉（スライス） | 200g   |
| なす          | 中1個    |
| 玉ねぎ         | 中1/2個  |
| 人参          | 1/7本   |
| トマト         | 中1個    |
| ピーマン        | 1個     |
| オリーブ油       | 小さじ1   |
| トマトケチャップ    | 小さじ2   |
| 塩           | 小さじ1/6 |

#### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② なすは2cm角に切り、水にさらす。
- ③ 玉ねぎ、人参、トマトは2cm角に切る。
- ④ ピーマンは2cm角に切る
- ⑤ 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。豚肉に火が通ったら、水気をきった②と③を加え、炒める。野菜から水分がでてきたら、蓋をして弱火で15分程度蒸し煮にする。次に④を加え、5分程度煮た後、トマトケチャップと塩を入れ、味をととのえる。



#### POINT

材料は、スッキーニやパプリカ、ソーセージなどお好みでアレンジもOK！



### ひんやりコーンスープ

エネルギー：1人分75kcal / 塩分1.0g

#### 材料（4人分）

|           |       |
|-----------|-------|
| コーンクリーム缶  | 大1/2缶 |
| 牛乳        | 150cc |
| 水         | 150cc |
| 固形スープの素   | 1個    |
| パセリのみじん切り | 適量    |

#### 作り方

- ① 鍋に水と固形スープの素を入れ、火にかける。
- ② 固形スープが溶けたら、コーンクリーム缶と牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫でさらにつめたく冷やす。
- ④ 器にそそぎ、パセリのみじん切りを散らす。



#### POINT

裏ごしをすると、さらになめらかなスープになります！

