



こどもが喜ぶ野菜レシピ

きらきら★こども定食

おくらとコーンの
キラキラスープ

🕒
調理時間
約15分

🍴
カロリー
360kcal

🧂
塩分
4.7g



太陽おにぎり



ブロッコリーの森



材料(1人分)

- 太陽おにぎり
 - ・ごはん…100g
 - ・冷凍ミックスベジタブル…50g
- A
 - ・トマトケチャップ…大さじ2
 - ・洋風だしの素…小さじ1/2
- おくらとコーンのキラキラスープ
 - ・冷凍おくら…20g
 - ・冷凍コーン…20g
 - ・水…100ml
 - ・洋風だしの素…小さじ1
- ブロッコリーの森
 - ・冷凍ブロッコリー…30g
- A
 - ・マヨネーズ…小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ1/2
 - ・黒ごま…少々



彩り野菜でカラフルに描く★ おとぎ話のような栄養バランス満点のセット

作り方

●太陽おにぎり

温かいごはんに解凍したミックスベジタブルとAを加え、混ぜる。お椀に詰めてひっくり返し、皿に丸く盛る。



●おくらとコーンの キラキラスープ

器にすべての材料を入れてラップをし、加熱(600W: 2分、500W: 2分半)する。

●ブロッコリーの森

解凍したブロッコリーをAで和え、黒ごまをふる。

ポイント

野菜が苦手なお子さんでも、ワクワクするような工夫に富んだ盛り付けが決め手!