



おすすめレシピ



子ども1人分+大人2人分 (子ども1人分は大人1人分の半量となります)

※ 野菜は記載のない場合、皮をむいた状態の分量です

たけのこごはん

<材料>		<分量>	<作り方>
A	米	220g	1 米をとき、分量のだし汁を加え、十分吸水させてから炊く。 2 たけのこは食べやすい大きさの薄切りにする。 3 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、細かく刻む。 4 フライパンにごま油を熱し、たけのこ油揚げを入れ炒める。 火がとおったらAを加え、水分がほとんどなくなるまで火をとおす。
	一番だし	1・2/3カップ	
	たけのこ (ゆで)	40g	
	油揚げ	10g	
	ごま油	小さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	小さじ2	5 炊きあがったごはんを4を加え、さっくりと混ぜ合わせたら、器に盛る。 6 絹さやはゆでてから千切りにし、5の上のせる。
	酒	小さじ2	
	絹さや	3枚	

炊き上がったごはんに具材を混ぜるので失敗しにくく、作りやすいメニューです

鶏肉と野菜の甘酢あんかけ

<材料>		<分量>	<作り方>
B	鶏もも肉 (皮なし)	150g	1 鶏肉は一口大に切り、Bで下味をつけてから片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 2 玉ねぎ、にんじんは一口大の乱切りにする。ピーマンは1cm角に切り、ゆでておく。 3 鍋にごま油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒めてから水(分量外)を加え、煮る。 4 火がとおったら、Cの調味料を合わせ入れる。 5 煮立ったら水溶きかたくり粉でとろみをつけ、1とピーマンを加え、あんを絡めたら器に盛る。
	しょうが (すりおろし)	少々	
	酒	小さじ1	
	片栗粉	大さじ2	
	揚げ油	適量	
	C	玉ねぎ	150g
		にんじん	20g
		ピーマン	20g
		ごま油	小さじ1
		ケチャップ	大さじ1
しょうゆ		大さじ1弱	
砂糖	大さじ1弱		
酒	大さじ1/2		
酢	大さじ1/2		
かたくり粉	適量		
水	適量		

もも肉が食べにくい場合はひき肉を使って肉だんごにすると食べやすいですよ

ピーマンは下ゆですることによって独特のにおいや苦みを軽減することができます

家族みんなでこねたり、丸めたりしてみましょう!

噛み切りやすいように絹ごし豆腐を使用しています

おとうぶだんご

<材料>		<分量>	<作り方>
A	絹ごし豆腐	150g	1 ポウルに豆腐と米粉、スキムミルクを入れて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。 水気が足りないときは適量の水を加える。 2 2センチ大に丸めてから平たくし、真ん中にくぼみをつける。 3 沸騰したお湯に2を入れてゆでる。浮きあがってきたら水にとり、あら熱がとれたら皿に盛りつける。 4 小鍋にあずきと水を入れ、さっと火がとおったら、3にかける。 ※水の量はあずきの濃도에あわせて調整する。
	米粉 (うるち米)	100g	
	スキムミルク	大さじ1	
	ゆであずき	50g	
	水	適量	

切り干し大根には鉄分や食物繊維がたっぷり含まれています

切り干し大根とえのき茸のみそ汁

<材料>		<分量>	<作り方>
A	切り干し大根 (干し)	5g	1 切り干し大根はさっと洗ってから水気を切り、食べやすい長さに切る。 2 えのき茸は食べやすい長さに、厚揚げ豆腐と長ねぎは食べやすい大きさに切る。 3 一番だしに1を加え、やわらかくなるまで煮る。 4 えのき茸と厚揚げ豆腐を加え、火がとおるまで煮る。 火がとおったら、長ねぎを加える。 5 ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、味をととのえ、器に盛る。
	えのき茸	40g	
	厚揚げ豆腐	60g	
	長ねぎ	25g	
	一番だし	3カップ	
	みそ	大さじ1	