



# おすめしシピ



☆ 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

## 鮭とあおのりのふりかけごはん

<材料>	<分量>
ごはん	500g
鮭	1/3切れ
あおのり	ひとつまみ
塩	ひとつまみ

- <作り方>
- 1 鮭はフライパンで焼いて、骨と皮をのそぎ、ほぐしておく。
  - 2 すり鉢に1を入れてすりつぶす。
  - 3 2に、あおのり、塩を混ぜあわせ、ごはんにかける。

ふりかけは混ぜこむよりも  
上にかけたほうがGOOD!  
味が薄まることなく  
最後までおいしく  
食べられます

子どもは手伝いがだいすき!  
鮭のすりつぶしやあおのりと塩を混ぜるところを任せてみましょう  
終わったらたくさんほめてあげましょう

## 魚のさっぱりマリネ

<材料>	<分量>	
魚	2・1/2切れ	
酒	小さじ1	
かたくり粉	20g	
揚げ油	適量	
にんじん	25g	
たまねぎ	50g	
こまつな	50g	
もやし	50g	
ミニトマト	2個	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1

- <作り方>
- 1 魚に酒をふりかけ、5分位おいて味をなじませる。
  - 2 1の表面をペーパータオルで軽く押さえてからかたくり粉をまぶし、中温の油でじっくりと火をとおしながら、からりと揚げる。
  - 3 にんじんとたまねぎは2cm長さのせん切りにし、こまつなは2cm長さに、もやしは食べやすい大きさに切る。それぞれ熱湯でやわらかくなるまでゆでてからざるにとり冷ます。
  - 4 ミニトマトは粗くきざむ。
  - 5 ボウルにAを入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
  - 6 5に3を加え、さっと合わせたら皿に盛り付けた魚にのせ、4をちらす。

旬の魚や野菜を使って、彩りよく仕上げましょう!  
カラフルな明るい色は子どもの食欲をそそります

## パンフキングラタン

<材料>	<分量>
たまねぎ	200g
じゃがいも	100g
かぼちゃ	150g
バター	10g
牛乳	1カップ
スキムミルク	大さじ2
塩	ひとつまみ
粉チーズ	大さじ1

- <作り方>
- 1 たまねぎ、じゃがいもはせん切りにする。
  - 2 かぼちゃ一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
  - 3 フライパンにバターを熱し、1を入れて炒める。
  - 4 スキムミルクを溶かし入れた牛乳と塩を3に加え、じゃがいもをつぶすように混ぜながら、とろみがつくまでじっくり煮込む。
  - 5 器に2と4を入れ、粉チーズをのせてからオーブントースター200℃で5分程焼く。

お子さんに食べさせるときは  
あら熱をとってからにしましょう!

## 具だくさんスープ

<材料>	<分量>	
キャベツ	100g	
にんじん	50g	
ブロッコリー	50g	
ベーコン	20g	
B	ホールコーン(缶)	大さじ2
	ホールコーン(缶)の汁	大さじ2
C	水	3カップ
	鶏ガラスープの素	3g
塩	ひとつまみ	
酒	少々	

- <作り方>
- 1 キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
  - 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくゆでる。
  - 3 ベーコンは1cm角に切る。
  - 4 鍋にキャベツ、にんじん、Bを入れてやわらかくなるまで煮る。火が通ったら、2、3を加える。
  - 5 ひと煮立ちしたらCを加えて味をととのえ、器に盛る。

味が濃くならないように注意しましょう  
野菜からうま味もでるので  
調味料の量が少なくてもおいしく食べられます