



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

二色おにぎり (あおのり・ごま)

☆あおのり

<材料>	<分量>	<作り方>
ごはん	250g	1 炊きあがったごはんにAを加え、混ぜる。
A 〔あおのり〕	ひとつまみ	2 1を子ども1人分と大人2人分にわけ、ラップなどでにぎり、皿に盛る。
塩	ひとつまみ	

☆ごま

<材料>	<分量>	<作り方>
ごはん	250g	1 炊きあがったごはんを子ども1人分と大人2人分にわけ、ラップなどでにぎる。
いりごま(白)	ひとつまみ	2 1を皿に盛りつけ、ごまをふりかける。

ツナナゲット

<材料>	<分量>	<作り方>
木綿豆腐	150g	1 木綿豆腐はしっかり水切りする。
たまねぎ	60g	2 たまねぎはみじん切りにし、から炒りして冷ましておく。
にんにく	ひとつかけ	にんにく、しょうがはすりおろす。
しょうが(小)	ひとつかけ	3 ボウルに1、2、Bを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
B 〔スキムミルク〕	大さじ2	4 3に油をきったツナを加えて混ぜ、10等分し、小判型に整える。
上新粉	大さじ1・2/3	180℃に熱した油で火がとおるまでこんがりと揚げる。
鶏ガラスープのもと	小さじ1	5 4を皿に盛り、お好みでトマトケチャップを添える。
ツナ(油漬)	100g	
揚げ油	適量	
トマトケチャップ	適量	

豆腐の水切りをしっかりすることで成形しやすくなります
大人も子どもも食べやすい
ふんわりナゲットです

彩り野菜のごま和え

<材料>	<分量>	<作り方>
もやし	65g	1 もやしは食べやすい長さに切る。にんじんは2センチ長さの細切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
にんじん	65g	2 1をそれぞれゆでる。
ブロッコリー	40g	3 Cをあわせておく。
C 〔砂糖〕	小さじ2/3	4 食べる直前に3で2を和え、器に盛る。
しょうゆ	小さじ2/3	
すりごま(白)	大さじ2/3	

やわらかくゆでることで野菜が苦手な子どもも食べやすくなります

干しいたけはたっぷりの水で時間をかけて戻しましょう
うま味が増しておいしいですよ!

ごろっとさつまい

<材料>	<分量>	<作り方>
さつまいも(皮あり)	100g	1 さつまいも、だいこん、にんじんは食べやすい大きさに切る。
だいこん	50g	干しいたけはたっぷりの水でもどしてから薄切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
にんじん	50g	2 鍋にDとだいこん、にんじん、干しいたけを入れ、煮る。
干しいたけ	3枚	3 2がやわらかくなったらさつまいもを加え、やわらかくなるまで煮る。
万能ねぎ	1本	4 さつまいもが煮えたら、みそを溶き入れ、万能ねぎを加える。
D 〔一番だし〕	2・1/4カップ	5 ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛る。
干しいたけの戻し汁	1/4カップ	
みそ	大さじ1	

やわらかくならにくい野菜(だいこん、にんじん)からじっくり加熱しましょう!

<一番だしの取り方> 昆布だしの取り方は①~③となります。

- ① 昆布は汚れをおとしてから、だしが出やすいよう、両端にはさみで切りこみを入れる。
- ② 分量の水に30分位ひたし、弱火にかける。
- ③ 昆布の表面に小さな泡が出てきたら昆布を取り出す。
- ④ かつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ かつお節が沈んだらペーパータオルなどでこす。

昆布とかつお節でとる一番だしはうま味がたっぷり!
ほんの少しの調味料でもおいしく食べられます!