



# 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

## きらきらにんじんごはん

<材料>	<分量>
ごはん	500g
にんじん	50g
たまねぎ	50g
有塩バター	5g
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々

### <作り方>

- 1 にんじんはすりおろし、たまねぎはみじん切りにする。バターを熱したフライパンで炒め、Aで味をととのえる。
- 2 炊きあがったごはんに1を混ぜ、星型に入れ、軽くおさえてから皿にひっくり返して盛りつける。



きれいなオレンジ色のごはんです  
バターのかわりに油を使ってもOK!  
お星さまの型抜きは  
お子さんにまかせてみましょう!

## ツリーバーグ

<材料>	<分量>
木綿豆腐	50g
たまねぎ	90g
ピーマン	35g
B 豚ひき肉	100g
スキムミルク	大さじ2・1/2
パン粉	大さじ5
塩	小さじ1/3
☆つけあわせ☆	
にんじん	25g
ホールコーン	大さじ2
さつまいも	75g
油	適量
トマトケチャップ	大さじ1/2

### <作り方>

- 1 木綿豆腐は水切りする。
- 2 たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。熱したフライパンでから炒りし、冷ましておく。
- 3 ボウルに1、2、Bを入れ、混ぜあわせる。天板にのせ、1~1.5センチ厚さの長方形にひろげ、180℃に熱したオーブンで加熱する。焼きあがったら、食べやすい大きさに切り分ける。
- 4 にんじんは5ミリ幅の星形に型抜き、やわらかくなるまでゆでる。
- 5 さつまいもは5センチ長さの拍子切りにし、水にさらしてから水気をふき取り、素揚げする。
- 6 皿に3を並べてホールコーン、4、5を色よく盛りつけ、トマトケチャップを添える。

ハンバーグは  
フライパンで焼いてもOK!  
豆腐はキッチンペーパーなどに包み  
重しをして水切りしましょう



クリスマスの雰囲気を出すために  
大きなお皿に盛りつけましょう!  
つけあわせのお野菜といっしょにとりわけ  
みんなでいただきますよ!

## 春雨とわかめのサラダ

<材料>	<分量>
春雨(乾燥)	10g
きゅうり(皮つき)	15g
カットわかめ	1.5g
C 砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/4
白いりごま	小さじ1/2

### <作り方>

- 1 春雨は熱湯でゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る。きゅうりは食べやすい長さの細切りにし、わかめは水で戻してから食べやすい大きさに切る。それぞれ熱湯でさっと湯通しし、水にさらしてからしっかりと水気をきる。
- 2 Cをよくあわせておく。
- 3 2に1を加え、よく和えたら器に盛りつける。

きゅうりのかわりに  
もやしやにんじんを入れても  
おいしく食べられますよ!

根菜はやわらかく加熱することで  
食べやすくなります

## やさいスープ

<材料>	<分量>
ごぼう	50g
たまねぎ	75g
じゃがいも	50g
万能ねぎ	2本
ベーコン	15g
水	3・1/2カップ
D 鶏がらスープの素	小さじ1
塩	ひとつまみ

### <作り方>

- 1 ごぼうは斜め薄切り、じゃがいもはさいの目に切り、それぞれ水にさらす。たまねぎは1センチ角に切り、万能ねぎは小口切り、ベーコンは細切りにする。
- 2 鍋に水とごぼう、たまねぎを入れ、火にかける。やわらかくなったら、じゃがいもとベーコンを加えてさらに煮る。
- 3 Dを加えて味をととのえ、万能ねぎを加える。ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛る。

かぼちゃは蒸してもOK!  
皮が食べにくい場合は  
全部むきましょう

## かぼちゃとあずきのいとし煮

<材料>	<分量>
かぼちゃ(皮つき)	100g
ゆであずき	50g
水	適量

### <作り方>

- 1 かぼちゃはところどころ皮をむき、食べやすい大きさに切り、ラップに包んで電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- 2 小鍋にあずきと水を入れ、さっと火を通す。水の量はあずきの濃도에あわせて調整する。
- 3 1を皿に盛り、2をかける。