



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

たけのこおにぎり

	<材料>	<分量>	<作り方>
A	米	220g	1 米をとぎ、分量のだし汁を加え、十分吸水させてから炊く。
	一番だし	1・2/3カップ	2 たけのこは粗みじん切りにする。
	たけのこ(ゆで)	40g	3 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、細かく刻む。
	油揚げ	10g	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。
	ごま油	小さじ1	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。
	しょうゆ	大さじ1	5 炊きあがったごはんに4を加え、さっくりと混ぜ合わせたら
	みりん	小さじ2	子ども1人分と大人2人分にわけ、ラップなどでにぎる。
	酒	小さじ2	

家族で楽しくにぎってみましょう！
上手にできなくても
たくさんほめてあげましょう

ごまおにぎり

	<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。
	黒いりごま	ひとつまみ	2 1を皿に盛りつけ、ごまをふりかける。

ころころ炒り鶏

	<材料>	<分量>	<作り方>
B C	鶏もも肉	150g	1 鶏もも肉は一口大に切る。
	ごぼう	50g	2 ごぼうは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
	にんじん	50g	にんじん、たまねぎ、たけのこは食べやすい大きさに切る。
	たまねぎ	100g	3 絹さやは筋をとり、熱湯でゆで、食べやすい大きさに切る。
	たけのこ(ゆで)	50g	4 干しいたけはたっぷりの水でもどし、食べやすい大きさに切る。
	絹さや	3枚	5 鍋にごま油を熱し、1を炒める。
	干しいたけ	3枚	火がとおったら、2のたまねぎ以外の野菜と4を加えて炒める。
	ごま油	大さじ2/3	全体に油がまわったらBを加え、ひと煮立ちしたらCを加える。
	一番だし	2カップ	6 野菜がやわらかくなったらしょうゆを加え、味をふくませる。
	干しいたけの戻し汁	1/2カップ	たまねぎを加え、焦がさないように煮あげる。
砂糖	小さじ1強	7 器に盛りつけ、仕上げに3をのせる。	
酒	小さじ1弱		
しょうゆ	小さじ1強		

食べものの大きさや固さを
ひと工夫することで
野菜が苦手な子ども
食べやすくなりますよ！

きゅうりとわかめの酢の物

	<材料>	<分量>	<作り方>
D	きゅうり(皮あり)	80g	1 きゅうりはところどころ皮をむいてから薄切りにし、熱湯でさっと湯通しし、水にさらす。
	カットわかめ	5g	わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ってから熱湯でさっと湯通しし、水にさらす。
	酢	大さじ2/3	2 Dをよくあわせておく。
	砂糖	大さじ2/3強	3 ボウルに1と2を入れ、和える。器に盛りつけ、ごまをふりかける。
	塩	小さじ1/6	
	白いりごま	小さじ1弱	

すっぱいものが苦手な子ども
慣れるとだんだん
食べられるようになります

春野菜のみそ汁

	<材料>	<分量>	<作り方>
	キャベツ	100g	1 キャベツ、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
	にんじん	40g	2 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、短冊切りにする。
	油揚げ	5g	3 鍋に一番だしと1を入れ、やわらかくなるまで煮る。
	一番だし	2・1/2カップ	4 3がやわらかくなったら油揚げを加え、みそを溶き入れる。
	みそ	大さじ1弱	ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛る。

じゃがいもや、たまねぎなど
ほかの野菜にかえても
おいしくできますよ！