



# 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>
ごはん	250g
A { あおのり	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
☆ごま	

- <作り方>
- 1 炊きあがったごはんをAを加え、混ぜる。
  - 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。

<材料>	<分量>
ごはん	250g
いりごま(白)	ひとつまみ

- <作り方>
- 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。
  - 2 1を皿に盛りつけ、ごまをふりかける。

豆腐の水切りをしっかりとすることで  
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

## ツナナゲット

<材料>	<分量>
木綿豆腐	150g
たまねぎ	60g
にんにく	ひとつかけ
しょうが(小)	ひとつかけ
B { スキムミルク	大さじ2
上新粉	大さじ1・2/3
鶏がらスープのもと	小さじ1
ツナ(油漬)	100g
揚げ油	適量
トマトケチャップ	適量

- <作り方>
- 1 木綿豆腐はしっかりと水切りする。
  - 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、しょうがはすりおろす。
  - 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。
  - 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。  
180℃に熱した油で火がとおるまでこんがり揚げ上げる。
  - 5 4を皿に盛り、お好みでトマトケチャップを添える。

やわらかくゆでることで  
野菜が苦手な子ども  
食べやすくなります

## 彩り野菜のごま和え

<材料>	<分量>
もやし	65g
にんじん	65g
ブロッコリー	40g
C { 砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
すりごま(白)	大さじ2/3

- <作り方>
- 1 もやしは食べやすい長さに切る。にんじんは2cm長さの細切り、  
ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
  - 2 1をそれぞれゆでる。
  - 3 Cをあわせておく。
  - 4 食べる直前に3で2を和え、器に盛る。

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  
うま味が増えておいしいですよ!

## ごろっとさつまい

<材料>	<分量>
さつまいも(皮あり)	100g
だいこん	50g
にんじん	50g
干しいたけ	3枚
万能ねぎ	1本
D { 一番だし	2・1/4カップ
干しいたけの戻し汁	1/4カップ
みそ	大さじ1

- <作り方>
- 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。  
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。
  - 2 鍋にDとだいこん、にんじん、干しいたけを入れ、煮る。
  - 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。
  - 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。
  - 5 ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛る。

やわらかくなりにくい野菜(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!