



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

たけのこごはん

| 〈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 | たけのこは食べやすい大きさの薄切りにする。 |
| | 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す。 |
| | しょうゆ | 大さじ1 | 5 | 炊きあがったごはんを4に加え、さっくりと混ぜ合わせたら、器に盛る。 |
| | みりん | 小さじ2 | 6 | 絹さやはゆでてから千切りにし、5の上のせる。 |
| | 酒 | 小さじ2 | | |
| | 絹さや | 3枚 | | |

炊き上がったごはんに具材を混ぜるので失敗しにくく、作りやすいメニューです

鶏肉と野菜の甘酢あんかけ

| 〈材料〉 | | 〈分量〉 | 〈作り方〉 | |
|------|--------------|--------|-------|---|
| B | 鶏もも肉 (皮なし) | 150g | 1 | 鶏肉は一口大に切り、Bで下味をつけてから片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。 |
| | しょうが (すりおろし) | 少々 | 2 | たまねぎ、にんじんは一口大の乱切りにする。 |
| | 酒 | 小さじ1 | | ピーマンは1cm角に切り、ゆでておく。 |
| | 片栗粉 | 大さじ2 | 3 | 鍋にごま油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒めてから水(分量外)を加え、煮る。 |
| | 揚げ油 | 適量 | 4 | 火がとおったら、Cの調味料を合わせ入れる。 |
| | たまねぎ | 150g | 5 | 煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、1とピーマンを加え、あんを絡めたら器に盛る。 |
| | にんじん | 20g | | |
| | ピーマン | 20g | | |
| | ごま油 | 小さじ1 | | |
| | C | ケチャップ | 大さじ1 | |
| しょうゆ | | 大さじ1弱 | | |
| 砂糖 | | 大さじ1弱 | | |
| 酒 | | 大さじ1/2 | | |
| 酢 | | 大さじ1/2 | | |
| 片栗粉 | | 適量 | | |
| 水 | 適量 | | | |

もも肉が食べにくい場合はひき肉を使って肉だんごにすると食べやすいですよ

ピーマンは下ゆですることによって独特のにおいや苦みを軽減することができます

家族みんなでこねたり、丸めたりしてみましょう!

噛み切りやすいように絹ごし豆腐を使用しています

おとうふだんご

| 〈材料〉 | | 〈分量〉 | 〈作り方〉 | |
|------|-----------|------|-------|--|
| | 絹ごし豆腐 | 150g | 1 | ボウルに豆腐と米粉、スキムミルクを入れて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。 |
| | 米粉 (うるち米) | 100g | | 水気が足りないときは適量の水を加える。 |
| | スキムミルク | 大さじ1 | 2 | 2cm大に丸めてから平たくし、真ん中にくぼみをつける。 |
| | ゆであずき | 50g | 3 | 沸騰したお湯に2を入れてゆでる。浮きあがってきたら水にとり、あら熱がとれたら皿に盛りつける。 |
| | 水 | 適量 | 4 | 小鍋にあずきと水を入れ、さっと火がとおったら、3にかける。 |
| | | | | ※水の量はあずきの濃도에あわせて調整する。 |

切り干し大根には鉄分や食物繊維がたっぷり含まれています

切り干し大根とえのき茸のみそ汁

| 〈材料〉 | | 〈分量〉 | 〈作り方〉 | |
|------|-------------|------|-------|--------------------------------------|
| | 切り干し大根 (干し) | 5g | 1 | 切り干し大根はさっと洗ってから水気をきり、食べやすい長さに切る。 |
| | えのき茸 | 40g | 2 | えのき茸は食べやすい長さに、厚揚げ豆腐と長ねぎは食べやすい大きさに切る。 |
| | 厚揚げ豆腐 | 60g | 3 | 一番だしに1を加え、やわらかくなるまで煮る。 |
| | 長ねぎ | 25g | 4 | えのき茸と厚揚げ豆腐を加え、火がとおるまで煮る。 |
| | 一番だし | 3カップ | | 火がとおったら、長ねぎを加える。 |
| | みそ | 大さじ1 | 5 | ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、味をととのえ、器に盛る。 |