



# お す す め し し ぴ



☆ 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

## ごはん

<材料>	<分量>	<作り方>
米	225g	1 米をとぎ、浸水してから分量の水で炊く。
水	340g	2 炊きあがったごはんを器に盛る。

## なまはげバーグ

<材料>	<分量>	<作り方>
<b>☆なまはげバーグのたね</b>		
高野豆腐(乾)	15g	1 高野豆腐はおろし金ですりおろし、豆乳にひたしてふやかす。
豆乳	60g	2 えのき茸とたまねぎはみじん切りにする。 たまねぎは油を熱したフライパンでしんなりするまで炒め、冷ましておく。
えのき茸	75g	3 ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
炒め油	小さじ1	粘りがでたら1と2を加え、さらによく混ぜる。
たまねぎ	100g	4 大人と子ども用にわけ、丸型に成形する。
豚ひき肉	150g	5 油を熱したフライパンで4を焼き、焼き色がついたらひっくり返す。
塩	小さじ1/3	1~2分焼いたら、水(分量外)を加え、フタをして蒸し焼きにする。
油	大さじ1	中心までしっかりと火がとおったら皿に盛る。

高野豆腐には鉄分やカルシウムがたっぷり！  
すりおろした高野豆腐は  
離乳食にもとりいれることができますよ！

豆乳の量が少ないと  
ハンバーグの仕上がりが  
固くなってしまいます

## ☆飾りの食材

焼きそばの麺	50g
焼きそばの麺に 付属のソース	5g
炒め油	小さじ1弱
にんじん	50g
ほうれんそう	25g
えだまめ	3粒
トマトケチャップ	適量

- ◎ 髪の毛→焼きそばを炒め、ソースで味つけする。
- ◎ ツ ノ→にんじんは三角形に切り、やわらかくゆでる。
- ◎ まゆげ→やわらかくゆでたほうれんそうの茎を1cm長さに切る。
- ◎ 目 →えだまめは、薄皮をむいて2等分にする。
- ◎ □ →ケチャップで描く。

ハンバーグに飾りつけをして、  
オリジナルのなまはげを完成させましょう！



## 三色野菜のごま和え

<材料>	<分量>	<作り方>
にんじん	30g	1 にんじんは細切り、ほうれんそうともやしは食べやすい長さに切り、 それぞれやわらかくゆでる。
ほうれんそう	50g	2 Aをあわせておく。
もやし	60g	3 ボウルに1と2を入れてよく和え、器に盛る。
A 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	

冬に獲れる寒じめほうれんそうは、  
夏に収穫するものと比べて  
栄養価が高く、甘みも増しておいしいですよ！

## 厚揚げ豆腐とかぶのみそ汁

<材料>	<分量>	<作り方>
厚揚げ豆腐	60g	1 厚揚げ豆腐とかぶは食べやすい大きさ、長ねぎは小口切りにする。
かぶ	75g	2 鍋に一番だしと1の長ねぎ以外の食材を入れ、かぶに火がとおるまで煮る。 火がとおったら、長ねぎを加える。
長ねぎ	25g	3 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。
一番だし	3カップ	
みそ	大さじ1	

大根でもOK!