



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

コーンおにぎり

材料	分量
ごはん	250g
とうもろこし	1/3本
たまねぎ	1/3個
有塩バター	7.5g
しょうゆ	小さじ1弱

- 作り方
- とうもろこしは平らな切り口を下にして縦に置き、包丁で実をそぐ。
 - たまねぎはみじん切りにする。
 - フライパンにバターを熱し、2を入れ、しっかり炒める。火がとおったら1を加え、実をほぐしながら炒める。仕上げにしょうゆを加え、全体にまわったら火をとめる。
 - 炊きあがったごはんを3を加え、さっくりと混ぜたら、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。

バターかわりに油を使ってもおいしくできます

ごまおにぎり

材料	分量
ごはん	250g
いりごま(黒)	小さじ1/2

- 作り方
- 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。
 - 1を皿に盛りつけ、ごまをふりかける。

家族みんなでぎってみましょう！上手にできなくてもたくさんほめてあげましょう

夏野菜たっぷり麻婆豆腐

材料	分量
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
しょうが	ひとかけ
なす	1本
ピーマン	10g
木綿豆腐	250g
油	大さじ1弱
豚ひき肉	150g
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
ねりごま(白)	大さじ1/2
スキムミルク	大さじ2・1/3
片栗粉	大さじ1/2
水	適量

- 作り方
- たまねぎ、にんじん、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
 - なすは1cm弱のさいの目切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
 - ピーマンはみじん切りにし、ゆでてからしっかりと水切りする。
 - 木綿豆腐は1.5cm角のさいの目切りにし、さっとゆでてからしっかりと水切りする。
 - 鍋に油を熱し、1と豚ひき肉を炒め、火がとおったら2を加えてさらに炒める。
 - 5にあわせておいたAを加え、ひと煮立ちしたら4を加え、煮る。
 - 3を加えてさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

豆腐は下ゆですると崩れにくくなります

ねりごまとスキムミルクには鉄分とカルシウムがたっぷり含まれています

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

ピーマンとじゃこのきんぴら

材料	分量
ピーマン	6個
にんじん	1/4本
じゃがいも	小1個
しらす干し	20g
ごま油	小さじ1強
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
いりごま(白)	小さじ2

- 作り方
- ピーマン、にんじん、じゃがいもはそれぞれ3cm長さの細切りにし、じゃがいもは水にさらす。
 - 1はそれぞれ熱湯でさっと下ゆでし、しっかりと水切りする。
 - しらす干しは熱湯でゆで、塩抜きする。
 - フライパンにごま油を熱し、2を炒める。しんなりしたら3を加え、さらに炒める。
 - 4にBを加えてさっと炒め、器に盛る。

熱湯をまわしかけるだけでも塩抜きできますしらす干しは塩抜きをしなないと塩辛いので忘れずに行いましょう

トマトのレモンマリネ

材料	分量
トマト	大1個
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3

- 作り方
- トマトは包丁でへたを取り、熱湯にくぐらせ湯むきし、1.5cm角のさいの目切りにする。
 - ボウルに1とCを入れ、さっと混ぜたら30分ほど冷蔵庫に入れてマリネし、器に盛る。

湯むきしたミニトマトでもおいしく作ることができます食べにくい場合は小さく切りましょう

オクラとえのき茸のすまし汁

材料	分量
オクラ	2本
えのき茸	50g
干しいたけ(小)	3個
一番だし	2カップ
干しいたけの戻し汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

- 作り方
- オクラは熱湯でゆで、冷水にとって粗熱をとり、食べやすい薄さに切る。
 - えのき茸は2cm長さ、干しいたけは水でもどして粗みじん切りにする。
 - 鍋にDと2を入れて火にかけ、火がとおったらEを加えて味をととのえる。
 - 器に1を盛りつけ、3を静かにそそぎ入れる。

干しいたけはたっぷりの水で時間をかけて戻してみましょいうま味が増しておいしいですよ！