



おすめししぴ



☆ 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

鮭とあおのりのふりかけごはん

<材料>	<分量>	<作り方>
ごはん	500g	1 鮭はフライパンで焼いて、骨と皮をのそぎ、ほぐしておく。
鮭	1/3切れ	2 すり鉢に1を入れてすりつぶす。
あおのり	ひとつまみ	3 2に、あおのり、塩を混ぜあわせ、ごはんにかける。
塩	ひとつまみ	

ふりかけは混ぜこむよりも
上にかけたほうがGOOD!
味が薄まることなく
最後までおいしく
食べられます

子どもは手伝いがだいすき!
鮭のすりつぶしやあおのりと塩を混ぜるところを任せてみましょう
終わったらたくさんほめてあげましょう

魚のさっぱりマリネ

<材料>	<分量>	<作り方>
魚	2・1/2切れ	1 魚に酒をふりかけ、5分位おいて味をなじませる。
酒	小さじ1	2 1の表面をペーパータオルで軽く押さえてからかたくり粉をまぶし、 中温の油でじっくりと火をとおしながら、からりと揚げる。
かたくり粉	20g	3 にんじんとたまねぎは2cm長さのせん切りにし、こまつなは2cm長さに、 もやしは食べやすい大きさに切る。それぞれ熱湯でやわらかくなるまで ゆでてからざるにとり冷ます。
揚げ油	適量	4 ミニトマトは粗くきざむ。
にんじん	25g	5 ボウルにAを入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
たまねぎ	50g	6 5に3を加え、さっと合わせたら皿に盛り付けた魚にのせ、4をちらす。
こまつな	50g	
もやし	50g	
ミニトマト	2個	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1

旬の魚や野菜を使って、彩りよく仕上げましょう!
カラフルな明るい色は子どもの食欲をそそります

パンプキングラタン

<材料>	<分量>	<作り方>
たまねぎ	200g	1 たまねぎ、じゃがいもはせん切りにする。
じゃがいも	100g	2 かぼちゃ一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
かぼちゃ	150g	3 フライパンにバターを熱し、1を入れて炒める。
バター	10g	4 スキムミルクを溶かし入れた牛乳と塩を3に加え、じゃがいもをつぶすように 混ぜながら、とろみがつくまでじっくり煮込む。
牛乳	1カップ	5 器に2と4を入れ、粉チーズをのせてからオーブントースター200℃で 5分程焼く。
スキムミルク	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
粉チーズ	小さじ1	

お子さんに食べさせるときは
あら熱をとってからにしましょう!

具だくさんスープ

<材料>	<分量>	<作り方>
キャベツ	100g	1 キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
にんじん	50g	2 ブロccoliリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくゆでる。
ブロッコリー	50g	3 ベーコンは1cm角に切る。
ベーコン	20g	4 鍋にキャベツ、にんじん、Bを入れてやわらかくなるまで煮る。 火が通ったら、2、3を加える。
B	ホールコーン(缶)	小さじ2
	ホールコーン(缶)の汁	小さじ2
C	水	3カップ
	鶏ガラスープの素	3g
塩	ひとつまみ	5 ひと煮立ちしたらCを加えて味をととのえ、器に盛る。
酒	少々	

味が濃くならないように注意しましょう
野菜からうま味もでるので
調味料の量が少なくてもおいしく食べられます