

## 1、鮭としめじの炊き込みごはん

(鮭をそのまま使う時は骨に注意して下さい！)

**材料** (幼児 約6人分)

米	2合(360g)
鮭フレーク	25g(大さじ3)
ぶなしめじ	70g(1/2パック)
醤油	大さじ2
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
バター	10g
水	適宜

### 作り方：

ぶなしめじは洗って、細かく刻んでおく。

炊飯器に米、鮭フレーク、ぶなしめじ、調味料を入れて、通常の水の量で炊く。

炊き上がったらよくかき混ぜて完成

### ポイント：

鮭の切り身をそのまま入れても美味しくできます！

その場合は骨に注意して下さい。

**250Kcal / 1人分あたり(ご飯込み)**

## 2、がんも焼き

(お弁当やおつまみにもおすすめ)

材料 (12個分)

木綿豆腐	1丁(350g)
鶏ひき肉	100g
人参	50g
ピーマン	50g
塩・こしょう	各ひとつまみ
ほんだし	小さじ1
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1

**作り方：**

木綿豆腐はキッチンペーパー等で水気をよく切っておく。

人参・ピーマンはみじん切りし、レンジで500W1分程度加熱する。

とと調味料・片栗粉をよく混ぜ、形を整える。

フライパンにごま油をひき、両面しっかり焼き、火が通ったら少量(大さじ2程度)の水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。

**ポイント：**

お好みでケチャップなどつけても美味しいです。

柚子胡椒等をそえると大人向けになります

**53Kcal / 1個分あたり**

### 3、温野菜のオーロラソースかけ

(自家製ドレッシングで野菜をたっぷり食べましょう)

材料 (幼児 約6人分)

ブロッコリー	1房
人参	1/2本
( 茹で塩	小さじ2 )
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ2

#### 作り方：

ブロッコリーと人参を茹でる。人参は型抜きしておく。

調味料を混ぜ合わせて、オーロラソースを作る。

人参とブロッコリーと一緒に盛り付け、ソースをかけて出来上がり。

80Kcal / 1人分あたり

## 4、豚汁

(ごぼうやこんにゃくを抜いた幼児向け豚汁です)

材料 (お玉6杯分)

豚バラ肉	100g
油	大さじ1
大根	75g
人参	25g
玉葱	25g
昆布	5g
水	3.5カップ(700cc)
みそ	大さじ2

作り方：

豚バラ肉は一口大に切り、大根・人参はいちょう切りにする。  
玉葱は2～3ミリにスライスする。

鍋に油を熱して豚肉を炒め、野菜を加えて更に炒める。

油が回ったら具材がかぶる程度(500cc程度)水を注ぎ昆布を入れて煮込む。

10分煮たら昆布を取り出し、みそ半量を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る(アクが出たら取り除く)。

残りの水(200cc)を加え、煮立ったら残りのみそを入れて味をみて出来上がり

ポイント：

最後にしょうが汁をいれるとよりあたたまります

68Kcal / 1杯分あたり



## 5、さつま芋スティック(はちみつ&きなこ)

(おやつにぴったりです)

材料 (6人分)	さつま芋	中1本(約300g)
	砂糖	大さじ2(18g)
	バター	10g
	はちみつ	大さじ1
	きなこ	大さじ1

### 作り方：

さつま芋はよく洗って両端を切り落とし、ラップに包んでレンジで500W3分加熱する。

スティック状に切り分ける。

フライパンにと砂糖・バターを入れてよくからめながら加熱していく。(全体にからまったら蓋をして5分、全体を混ぜてもう5分加熱して下さい。)

講習会では2種類作ります！

を半分にわけて、1つにはきなこをまぶす。もう半分にははちみつをからめてさっと加熱する。

### ポイント：

和風のきなこ味と洋風のはちみつ味、どちらもおやつにぴったりです

105Kcal / 1人分あたり

## 6、りんごジャム～ヨーグルトに添えて～

材料 (6人分)	りんご	中1個(約200g)
	砂糖	60g
	レモン汁	10g
	ヨーグルト	1ヶ/人(80g)
	ミントの葉	1枚/人



### 作り方：

りんごは皮をむいてイチヨウ切りにする。

鍋にりんご・砂糖・レモン汁を加えて中火にして焦がさないように煮詰めていく。

10分ぐらい煮て、りんごの形が残る程度で火をとめる。

粗熱をとったら冷蔵庫で冷まし、ヨーグルトの上に盛り付ける。  
ミントの葉をのせて完成。

57Kcal / 1枚分あたり