

家庭で作ってみよう！ 子どもも喜ぶ簡単レシピ®（野菜編）

パリパリホットサラダ

生野菜を電子レンジにかけるだけの簡単サラダです。
パリパリとした食感を楽しみましょう。



【材料】（大人2人分+子ども2人分）

キャベツ・・・・・・・・・・200g
黄パプリカ・・・・・・・・・・80g
じゃがいも・・・・・・・・・・120g
ハム・・・・・・・・・・3枚
A { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1と1/2
プレーンヨーグルト・・大さじ1と1/2
塩・砂糖・・・・・・・・各少々
カッテージチーズ・・・・・・・・60g

【作り方】

- ① キャベツは3cm角に切る。黄パプリカは千切り、じゃがいも・ハムは2cm角に切る。
- ② 耐熱皿にじゃがいも、キャベツ、黄パプリカの順にのせてラップをし、レンジで2分加熱する。
- ③ ハム、A、カッテージチーズを加えて混ぜる。

なすのミートソース焼き

なすを細かくきざんでよく炒めれば、苦手な食感も気になりません。
大好きなミートソースと一緒に作ったお子さんにも食べやすい1品です。



【材料】（大人2人分+子ども2人分）

なす・・・・・・・・・・3本
玉ねぎ・・・・・・・・・・3/4個
合いびき肉・・・・・・・・・・240g
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
A { トマトピューレ・・・・・・・・大さじ6
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
ウスターソース・・・・・・・・大さじ1
ピザ用チーズ・・・・・・・・60g

【作り方】

- ① なすはへたを取って5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。玉ねぎ、なすの順に加えながら炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えてからめ、耐熱の器に盛る。チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

野菜のカラフルかきあげ

サクサクとした食感が楽しいかき揚げは、彩りもよく、野菜が苦手なお子さんにもおすすめ！！お子さん分はひと口サイズで、食べやすく仕上げてあげましょう。

【材料】（大人2人分+子ども2人分）

いんげん	6本	
玉ねぎ	1 個	
桜えび	大さじ 4	
ホールコーン	80 g	
揚げ油	適宜	
A	小麦粉	大さじ 5
	片栗粉	大さじ 2
	水	80 c c
B	めんつゆ（ストレートタイプ）	
		大さじ 2
	水	大さじ 4

【作り方】

- ① いんげん、玉ねぎは5mm角に切る。桜えびは、必要に応じ、刻む。ホールコーンは、水気をきっておく。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ、スプーンでひと口サイズをすくい、180℃の油で両面を1～2分ほど揚げる。
- ④ Bにつけて、食べる。

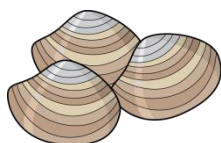


野菜たっぷりチャウダー

やわらかく煮込まれた野菜が、お子さんにも食べやすくおすすめです。野菜は何でもOK！色々な味を楽しむきっかけになりますよ。

【材料】（大人2人分+子ども2人分）

あさり（むき身）	120g	
じゃがいも	120g	
にんじん	100g	
玉ねぎ	100g	
アスパラガス	3本	
バター	10g	
A	牛乳	2カップ
	コンソメ	小さじ2
	塩	少々



【作り方】

- ① あさは塩水で、さっとすすぐ。
- ② じゃがいも、にんじん、玉ねぎは、1cm角に切る。アスパラガスは1cm長さに切る。
- ③ 鍋にバターを熱し②の野菜を中火で炒める。
- ④ しんなりしたら、水1と1/2カップを加えて弱火で3分ほど煮て、Aを加える。
- ⑤ ①のあさを加えて、ひと煮立ちさせる。