

# 冬のメニュー

※材料は2人分、( )内の数字は幼児1人当たりの分量です。

## 野菜シチュー

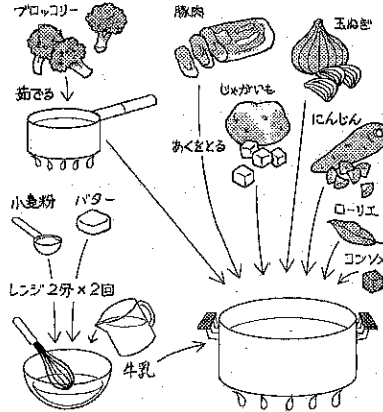
### 【材料】

- 豚肉……………50g (12g)
- じゃがいも……………2個 (40g)
- 玉ねぎ……………1/2個 (30g)
- にんじん……………1/3本 (10g)
- ブロッコリー……………1/4株 (20g)
- 小麦粉……………大さじ2 (4g)
- バター……………30g (4g)
- 牛乳……………200cc (40g)
- コンソメ……………1個 (1.5g)
- ローリエ……………2枚

### 【作り方】

- ① 豚肉は2cmに切る。
- ② じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむき、じゃがいもは2cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、茹でておく。
- ④ 鍋に水500cc入れ火をかけ、豚肉を入れる。煮立ちはじめたら浮いてきたあくをすくい、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ローリエ、コンソメを入れて煮込む。

- ⑤ 耐熱ボウルにバターと小麦粉を入れ、電子レンジに2分程かけ、バターが溶けたら泡立て器などでよく混ぜ、もう一度2分程レンジにかける。
  - ⑥ ⑤に牛乳を加え、かたまりがなくなるまで泡立て器で混ぜ、15分ほどレンジにかける。途中出して混ぜると滑らかなホワイトソースができてあがる。
  - ⑦ ④がよく煮えたら⑥のソースを加えとろみをつけて、ブロッコリーも入れてできあがり。
- ※ 塩分が足りない場合は塩を加えてください。このホワイトソースは電子レンジで作るため、焦げる心配もなく、グルタンなどにも使えます。



※材料は2人分、( )内の数字は幼児1人当たりの分量です。

## パリパリサラダ

### 【材料】

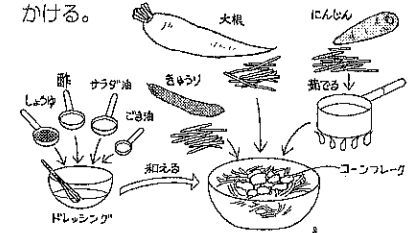
- 大根……………5cm (40g)
- にんじん……………3cm (5g)
- きゅうり……………1/2本 (15g)
- コーンフレーク…大さじ1 (1.2g)

### ドレッシング

- しょうゆ……………大さじ1/2 (2g)
- 酢……………大さじ1/2 (2g)
- サラダ油……………大さじ1/2 (2g)
- ごま油……………小さじ1 (0.8g)

### 【作り方】

- ① 大根、きゅうりをせん切りにしておく。
- ② にんじんもせん切りにしてから、さっと茹でておく。
- ③ ドレッシングの調味料をよく混ぜておき、①と②を和える。
- ④ 器にサラダを盛り、コーンフレークを上にかける。



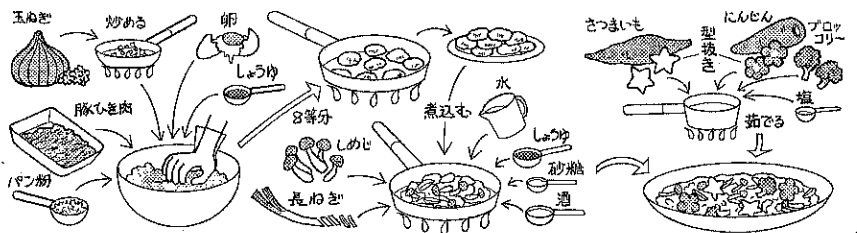
## ハンバーグすき焼き風

### 【材料】

- 豚ひき肉……………200g (50g)
- 玉ねぎ……………1/4個 (20g)
- パン粉……………大さじ1 (5g)
- 卵……………1/2個 (5g)
- しょうゆ……………小さじ1 (1.2g)
- 油……………小さじ1 (0.2g)
- 長ねぎ……………1/2本 (20g)
- しめじ……………1/2パック (10g)
- 砂糖……………大さじ1 (4g)
- 酒……………大さじ1 (2g)
- 水……………100cc
- にんじん……………2cm (10g)
- さつまいも……………1/4本 (20g)
- ブロッコリー……………1/4株 (20g)
- 塩……………小さじ1 (0.5g)

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒めておく。
- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、しょうゆを入れ、肉に粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ ②を8等分してから小判形に整え、油をひいたフライパンで両面よく焼く。
- ④ ③をフライパンからいったん取り出し、皿に取る。
- ⑤ フライパンの余分な油をふきとり、小房に分けたしめじと斜め切りにした長ねぎを加え炒める。
- ⑥ ⑤に水としょうゆ、砂糖、酒を加え煮立て、ハンバーグを戻してよく煮込む。
- ⑦ にんじんとさつまいもは野菜の型抜きで抜き、ブロッコリーは小房に分ける。
- ⑧ 鍋に湯を沸かし、塩を加えてから⑦を入れ茹でる。
- ⑨ 皿に⑥のハンバーグと⑧の野菜を盛りつける。



## さけのタルタル焼き

### 【材料】

- 生さけ……………2切れ (50g)
- 玉ねぎみじん切り…大さじ1 (2g)
- 卵……………1個 (10g)
- 塩……………少々 (0.5g)
- パセリ……………少々 (0.5g)
- マヨネーズ……………大さじ2 (7g)

### 【作り方】

- ① 卵をかた茹でにし、みじん切りにする。
- ② 卵と玉ねぎ、パセリ、塩、マヨネーズを混ぜる。
- ③ さけの皮は取り除き、②を上塗る。
- ④ 170℃くらいに温めたオーブンで20～30分焼く。

