

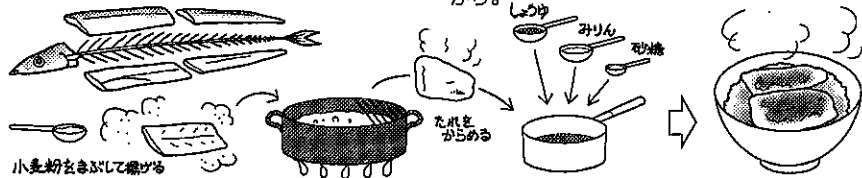
※材料は2人分、()内の数字は幼児1人当たりの分量です。

さんまのかばやき丼

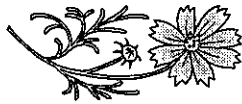


- 【材料】
 ごはん……………2人分 (50g)
 さんま……………2尾 (40g)
 小麦粉……………大さじ2 (4g)
 しょうゆ……………大さじ2 (2g)
 みりん……………大さじ2 (2g)
 砂糖……………小さじ1 (0.8g)
 揚げ油……………適宜 (4g)

- 【作り方】
 ① さんまを三枚おろしにして、長さを半分に切る。
 ② 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れ煮立て、たれを作る。
 ③ ①のさんまに小麦粉をまぶし、180℃くらいの揚げ油で揚げる。
 ④ ③にたれをからめ、ごはんのにのせてできあがり。

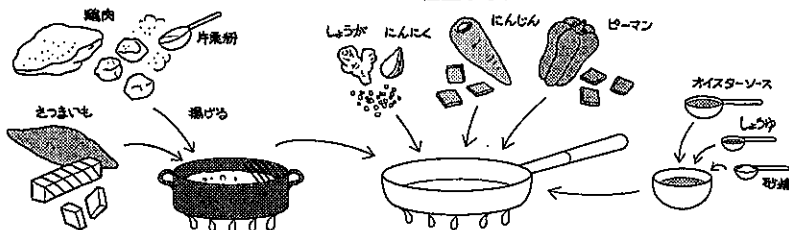


鶏肉とさつまいもの中華炒め



- 【材料】
 鶏もも肉……………1/2枚 (40g)
 片栗粉……………大さじ1 (2g)
 さつまいも……………中1/4本 (22g)
 ピーマン……………1個 (10g)
 にんじん……………3cm (8g)
 { オイスターソース…大さじ1/2 (2g)
 しょうゆ……………小さじ1 (0.7g)
 砂糖……………小さじ1 (0.5g)
 しょうが……………1cm角 (0.5g)
 にんにく……………1/4個 (0.5g)
 油……………小さじ1 (0.5g)
 揚げ油……………適宜 (3g)

- 【作り方】
 ① 鶏肉は2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
 ② さつまいもは2cmの棒状に切ってから、斜めに切り、ひし形にする。
 ③ 180℃くらいの揚げ油で鶏肉とさつまいもを揚げる。
 ④ ピーマンもにんじんもひし形に形をそろえて、切っておく。
 ⑤ フライパンに油をひき、みじん切りしたしょうがとにんにくを炒めて、香りが出たらにんじんを加える。
 ⑥ ピーマン、③を加え、さらに炒め、全体に火が通ったら合わせておいた調味料を加えて仕上げる。

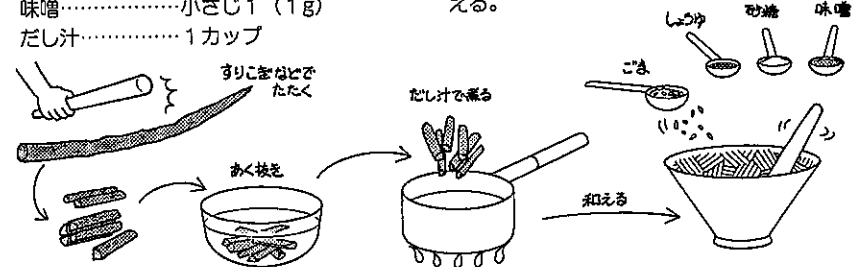


※材料は2人分、()内の数字は幼児1人当たりの分量です。

たたきごぼう

- 【材料】
 ごぼう……………1/2本 (30g)
 ごま……………大さじ1 (2g)
 しょうゆ……………小さじ1 (2g)
 砂糖……………小さじ2 (1.2g)
 味噌……………小さじ1 (1g)
 だし汁……………1カップ

- 【作り方】
 ① ごぼうは皮をむき、すりごまなどでたたく繊維を柔らかくしてから3cmくらいに切り、太いところは四ツ割りにして水につけてあく抜きしておく。
 ② ①をだし汁で柔らかくなるまで煮る。
 ③ すり鉢にごまを入れよくする。そこへしょうゆ、砂糖、味噌を入れ、混ぜてから②を加える。



えのきとこんにやくのごま風味サラダ



- 【材料】
 えのきたけ……………1/2束 (10g)
 にんじん……………3cm (5g)
 きゅうり……………1/2本 (15g)
 糸こんにやく……………1/2袋 (15g)
 かにかまぼこ……………3本 (5g)
 ねりごま……………大さじ1/2 (1g)
 マヨネーズ……………小さじ2 (5g)
 しょうゆ……………小さじ1 (2g)
 ごま油……………小さじ1/2 (1g)

- 【作り方】
 ① えのきたけは石づきを取り、ほくして長さを半分にする。
 ② にんじん、きゅうりはせん切り。
 ③ 糸こんにやくは3cmの長さになり、えのきたけ、にんじんとともに茹でておく。
 ④ かにかまぼこはほくしておく。
 ⑤ ねりごまにしょうゆを少しずつ加えて混ぜ、なめらかになったらマヨネーズ、ごま油も加えさらに混ぜ、ごまマヨネーズソースを作っておく。
 ⑥ ③が冷めたらボウルにあげ、きゅうりとかにかまぼこも加えて⑤のソースで和える。

