

※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、長さを半分にする。
- 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

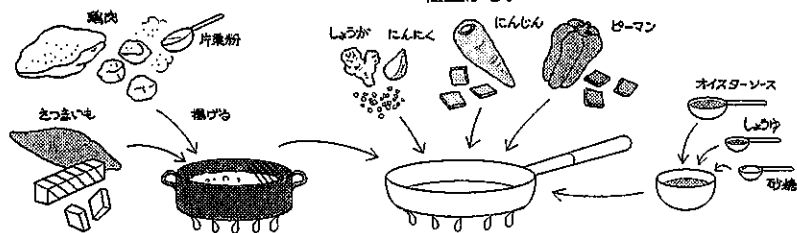


【材料】

- 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。

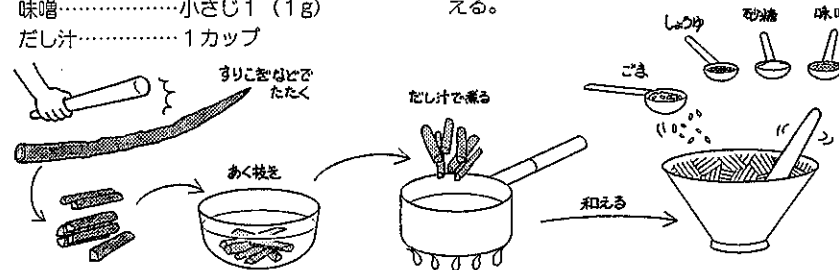
たたきごぼう

【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、すりこぎなどでたたき繊維を柔らかくしてから3cmくらいに切り、太いところは四つ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を和える。



えのきとこんにゃ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)
- 糸こんにゃく……………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、ほぐ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 糸こんにゃくは3cmの長さに切り、えのきたけ、にんじんとともに茹でておく。
- ④ かにかまぼこはほぐしておく。
- 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。

