

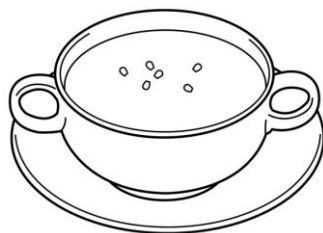
マンネリ化しがちな献立づくりにお悩みの方！
食材をちょっと変えることで、バリエーションが広がります。季節の食材を利用できるといいですね。

さつまいもスープ

材料（おとな2人 こども2人）

さつまいも	大1本300g
玉ねぎ	1/3個 60g
バター	小さじ1.5
水	1カップ
牛乳	3カップ
塩	適量

あたたかいポタージュ系の
スープは体を温めてくれます。



作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむいていちょう切りにして水にさらす。
- ② 薄切りにした玉ねぎをバターで炒め、さつまいもと水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②を裏ごしするかミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加え煮る。
- ④ 煮立つ前に塩で味を調べてできあがり

ポタージュ系スープのバリエーション
さつまいも＋玉ねぎの代わりに・・・
★にんじん＋玉ねぎ＋ホワイトソース

ホワイトソースの代わりに50g(こども茶碗半分)位のご飯を②と一緒に煮てとろみを出す方法もあります。

※簡単ホワイトソースはバター20g小麦粉20gを耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで約30秒加熱し、よく混ぜてから牛乳を加えてラップをしないで約2分加熱しよく混ぜる。

鮭のごまネーズ焼き

材料（おとな2人 こども2人）

生鮭	4切れ
塩	少々
マヨネーズ	50g
白すりごま	10g

ごまの香りで風味が良くなります。



作り方

- ① 鮭に塩を振る
- ② マヨネーズとごまを混ぜる
- ③ 180℃のオーブンで魚を約15分焼き、②をのせてさらに5～10分焼いて出来上がり。

魚はカラスカレイやかじき鮪などお好みで！

マヨネーズソースのバリエーション・・・

★コーン、玉ねぎのみじん切り、細かく切ったゆで卵を
いれてボリュームアップ

クリームコーンを加えると
よりコクが出ます