

献立を考える時は、まず大人のメニューから！



豆腐のうま煮

作り方

- 豆腐は好みの大きさに切る。にんじんは短冊切り、しめじは根元を切りほぐす。長ねぎは斜め切り、チンゲン菜、豚肉は食べやすく切る。
- 鍋に油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったらにんじんを加えて炒める。長ねぎ、チンゲン菜の茎の部分、しめじを入れてさっと炒め、だし汁を入れて煮る。あくが出たら取る。
- 野菜に火が通ったら、豆腐とAの調味料、チンゲン菜の葉を入れて煮る。
- 火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 仕上げにごま油で香りをつけて出来上がり。

材料

木綿豆腐	200g
にんじん	1/4本
しめじ	1/2パック
長ねぎ	1本
チンゲン菜	1株
豚肉	80g
サラダ油	適量
A	
醤油	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
だし汁	250ml
片栗粉	大さじ1
ごま油	少々

※子どもに取り分けることを考えて大人の味付けも薄味を心がけましょう。

<子ども>
豆腐のくず煮

③から煮えた野菜と豆腐を取り出す。
野菜はちょうどよい大きさにカット。水分を足し柔らかく煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
豆腐の上にかけて出来上がり。

ヘルシー松風焼

作り方

- 豆腐は水切りしてつぶす。
- 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、ラップをして電子レンジ500wで3分加熱する。
- 1の豆腐、2の野菜、鶏ひき肉を合わせて混ぜる。
- さらに溶き卵、Aの調味料を入れてよく混ぜる。
- クッキングシートを敷いた耐熱容器に4を流し入れて白ごまを振り、180℃のオーブンで15分程度焼く。

材料

木綿豆腐	120g
鶏ひき肉	120g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
卵	1個
白ごま	適量
A	
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
めんつゆ	小さじ2

※ 豚のひき肉・ツナ缶なども使えます。

※ 具材に、グリーンピース、ほうれん草、菜の花、こまつ菜、チンゲン菜、アスパラガス、春菊などを加えると彩りがよくなります。

<子ども>
肉団子スープ

③の具材に片栗粉を加えよく混ぜます。沸騰させた湯の中にスプーンで団子状にして落とし火が通ったら出来上がり。
☆スープに溶き卵を入れてかきたま風にすれば、栄養価アップ。

魚のもみじホイル焼

作り方

1. 魚に塩・こしょうで軽く下味をつける。
2. 玉ねぎはみじん切り、にんじんはすりおろし、Aの調味料と合わせて、1の魚を10分漬け込む。
3. アルミホイルに、魚と漬け込んだ野菜を乗せてしっかり包む。
4. 100ccの水を入れたフライパンに3の入れ、蓋をして10~12分蒸し焼きにする。
5. 魚に火が通れば出来上がり。

材料

白身魚	3切
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
A	醤油 小さじ3
	みりん 小さじ3
	おろし生姜 少々

※季節の野菜、きのこなどを入れるとさらに美味しくなります。

※鮭など好みの魚、鶏肉や厚揚げでも美味しく作れます。

大人の出来上がりを利用

魚は骨・皮を取り除き適当な大きさにほぐす。
野菜に水分を加え薄味にして煮込み、片栗粉でとろみをつけ魚の上にかけます。

<子ども>
もみじあんかけ

★9か月頃から薄味の味付けもできるようになります。

味付けした大人の料理でも、お湯などで薄めてあげれば大丈夫です。

★分量は家族3人分です。ご家庭に合わせた分量で作ってください。



手作りツナ缶コロッケ

作り方

1. ジャがいもは皮をむき、やわらかく茹で、熱いうちにマッシャー等でつぶしておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして電子レンジ500wで2分加熱する。
3. 1に2の野菜とツナ缶を汁ごと入れ良く混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
4. 小判型に成型して、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

材料

じゃがいも	中3~4個
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	小1個
塩・こしょう	少々
※フライ衣用	
小麦粉・卵・パン粉	適量
揚げ油	適量

※ キャベツやブロッコリー、ミニトマトを添えて食卓へ！

※ ツナ缶の他に、コーン、アスパラガス、クリームチーズなど、お好みの具材でも作ってみよう！

※ コロッケの生地を成型せず、耐熱容器に入れてパン粉をふりかけ、オーブンで焼けばスコップコロッケに変身！

3から取り分け、加熱した牛乳を適量加えればマッシュポテトになります。

又は

4の衣は付けず、成型したものを焼いてあげてもよいですね。

<子ども>
マッシュポテト

一緒のもの
食べようね

