

子どもに人気の野菜たっぷり料理

炒め納豆

【材料(3人分)】

納豆・・・1～2パック 砂糖・・・・・・小さじ1/4
A 人参・・・・1/3本 しょうゆ・・・・・・小さじ1
ピーマン・・・1個 サラダ油・・・・・・少々
しいたけ・・・1個

【作り方】

- ① Aはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで人参を炒め、柔らかくなったらピーマン、しいたけも加えて炒める。
- ② 砂糖、しょうゆで味付けして火をとめ、納豆を混ぜ合わせる。

さつまいもサラダ

【材料(2人分)】

さつまいも・・・・1/2本 きゅうり・・・・1本
マヨネーズ・・・・大さじ2

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切り、水にさらしてゆでる。きゅうりは5mm厚さのいちょう切りにし、塩もみしておく。
- ② さつまいもが冷めたら、ボウルに入れ、水気をしぼったきゅうりを加え、マヨネーズで和える。

ライスグラタン

【材料(2～3人分)】

A 玉ねぎ・・・・1/2個
にんじん・・・・1/2本
しいたけ・・・・2枚
ピーマン・・・・1個
バター・・・・大さじ2
小麦粉・・・・大さじ4
牛乳・・・・・・400ml

B 塩・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・小さじ1
カレー粉・・・・小さじ1

ごはん・・・・・・2膳
ピザ用チーズ・・・40g

【作り方】

- ① Aをみじん切りにし、バターで炒める。
- ② 小麦粉をふり入れてさらに炒め、牛乳でのばし、Bを入れ、弱火で4～5分煮る。
- ③ ごはんを入れて混ぜ、耐熱皿に入れてチーズをのせる。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
※野菜を変えたり、肉、魚介を入れてアレンジできます。
※小さな器に入れて少量から試すとよいでしょう。

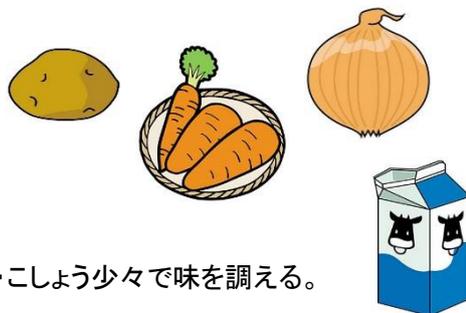


※初めて食べる食材が含まれるメニューは少量ずつ試みましょう。

やさいのポタージュ

【材料(3~4人分)】

A	じゃがいも……大1個(5mm厚さ切り)	B	水……………140ml
	にんじん……1/2本(5mm厚さ切り)		塩……………小さじ1/2
	玉ねぎ……1/2個(5mm厚さ切り)		しょうゆ……小さじ1/2
	バター……………小さじ2		
	牛乳……………600ml		



【作り方】

- ① Aをバターで炒め、Bを入れ、ふたをして弱火で煮る。
- ② 野菜が軟らかくなったら、蓋を開けて汁気をとばす。
- ③ ②と牛乳を一緒にミキサーにかけ、鍋に戻してあたため、塩・こしょう少々で味を調える。
※ 冷やしてもおいしい！
※ ピーマン、トマト、セロリなどの野菜を入れてもよいでしょう。

お好み焼き



【材料(4人分)】

A	薄力粉……………1カップ	☆カレー天	☆シーフード天
	卵……………1個	B	シーフードミックス(冷凍)……150g
	だし汁……………70ml		万能ねぎ……………1/4束
	キャベツ……………3枚		
	サラダ油……………適量		
	中濃ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、紅しょうがなど……………適量		

【作り方】

- ① だし汁を泡立て器で混ぜ、薄力粉を加えてだまにならないように混ぜる。生地を2等分にし、片方にカレー粉を加える。
- ② キャベツはせん切り、万能ねぎは2cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。シーフードミックスは自然解凍し、水気をよくきる。
- ③ カレー天(カレー粉を混ぜた生地にキャベツ半量とAを加えて混ぜる)とシーフード天(生地に残りのキャベツとBを加えて混ぜる)を作り、油を入れて熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ お好みでソースやかつお節、青のりなどをかける。
※ 具はハム、ツナ缶、人参など好みのものを。小麦粉を少なくして、すりおろしたじゃがいもを入れてもよいでしょう。