



## 子どもの元気を応援する献立

**POINT** 骨つきバーグは、フライパンで転がしながら焼きましょう。ふたをして蒸し焼きにすると中まで火がとおりやすいです。オープンでもおいしくできます。オープンには180℃にあたため、10～15分ほど焼くといでしょう。

### A. 骨つきバーグ

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(90g)
こぼろ	10cm×6cm(60g)
パン粉	大さじ4
牛乳	60ml
A ケチャップ	小さじ2
A ウスターソース	小さじ2
豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
油	大さじ1
◆飾り用	
レタス	お好みで

- 下準備** 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。●こぼろは皮をきれいに洗い、10cm長さの棒状に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- パン粉は牛乳にひたしておく。●Aをあわせてソースを作る。
- ①ボウルに豚ひき肉・牛乳にひたしたパン粉・塩を入れてよくこねる。玉ねぎ・にんじんを加えて混ぜ、肉だねを作る。
  - ②肉だねの空気をぬきながら、楕円にととのえて、骨に見立てたこぼろをさす。
  - ③フライパンに油を熱し、肉だねに火がとおるまで焼く。
  - ④器に盛りつけて、ソースをかける。

作り方

### B. ポテトサラダ

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
じゃがいも	2個(300g)
にんじん	1/5本(36g)
きゅうり	1/2本(45g)
塩	少々
コーン(缶)	30g
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/6

- 下準備** ●じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。ゆであがったら水気をとばす。●にんじんはいちょう切りにしてゆでる。ゆであがったら水気をきる。●きゅうりは輪切りにして塩をまぶし、しんなりさせて水気をしぼる。
- ①ボウルにじゃがいもを入れてつぶす。
  - ②にんじん・きゅうり・コーンを加えて混ぜ、マヨネーズ・塩で味をととのえる。

作り方

### C. もやしのみそ汁

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
油揚げ	1/2枚(10g)
じゃこだし	600ml
もやし	30g
みそ	大さじ2

- 下準備** ●油揚げは熱湯をかけて油をぬき、短冊切りにする。
- ①鍋にじゃこだしを煮立て、油揚げ・もやしを入れる。
  - ②みそをどかし加え、煮立つ直前に火を止める。(じゃこだしのとり方は74ページ)

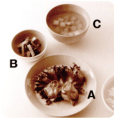
作り方

### D. オレンジゼリー

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
オレンジジュース(100%果汁)	160ml
水	120ml
砂糖	大さじ1/3
粉寒天	2g

- ①鍋にオレンジジュース・水・砂糖・粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。煮立ったら火を止める。
  - ②あら熱がとれたら、器に流し、冷蔵庫で冷やしかためる。
- ★100%果汁のオレンジジュースは、すっぱいので、水と砂糖を加えています。りんごジュースのときは、ジュースだけで作ります。

作り方



## お魚の和食献立

**POINT** 鮭の西京焼きはオーブントースターでも焼けます。その場合、みそがこげないようによくつけて、7～8分ほど焼くといでしょう。ほうれん草の梅干しあえは、お子さまの好みにおわせて砂糖で甘さを調整してください。

### A. 鮭の西京焼き

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
鮭(切り身)	240g
A 白みそ	大さじ2
A 酒	小さじ2
A みりん	小さじ2
◆飾り用	
レタス	お好みで

- 下準備 ●鮭は食べやすい大きさに切る。●Aをあわせてタレを作る。
- ①鮭の表面にタレをぬる。
  - ②天板にクッキングシートをしき、鮭を並べる。200℃にあたためたオープンで10分ほど焼く。

作り方



### B. ほうれん草の梅干しあえ

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
ほうれん草	1束(200g)
大根	60g
にんじん	1/3本(60g)
梅干し	3個(30g)
砂糖	小さじ2
かつおこんぶだし	大さじ1

- 下準備 ●ほうれん草は熱湯でさっとゆでて水にとり、水気をキュッとしばってから3cm長さに切る。●大根・にんじんは3cmの短冊切りにし、それぞれゆでる。ゆであがたら水気をきる。●梅干しは種をとってざきみ、砂糖・かつおこんぶだしを混ぜあわせ、あえダレを作る。
- ①ボウルにほうれん草・大根・にんじんを入れ、あえダレである。(かつおこんぶだしのとり方は74ページ)

作り方

### C. とうがんのすまし汁

<b>材料</b> 大人2人・子ども2人	
鶏もも肉	120g
とうがん	120g
かつおこんぶだし	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ2

- 下準備 ●鶏もも肉・とうがんは食べやすい大きさに切る。
- ①鍋にかつおこんぶだし・鶏もも肉・とうがんを入れ、火にかけて煮る。とうがんにやわらかくになったら、うすくちしょうゆで味をととのえる。(かつおこんぶだしのとり方は74ページ)

作り方

