

おすすめレシピ

里芋ごはん



【材料】(作りやすい分量)

米	2合
鶏肉こま切れ	30g
里芋	1個
人参	1/4本
油揚げ	1枚
しめじ	1/4パック
砂糖	小さじ1/2
A みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 米はといて、ざるにあげておく。里芋は輪切り、人参と油揚げは細切り、しめじは小房に分けておく。
- ② 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛りまで水を加え軽く混ぜ具材をのせて炊飯する。



れんこんのみそチーズ焼き



【材料】(幼児4人分)

れんこん	120g
青ねぎ	適量
油	適量
A 粉チーズ	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1/2

【作り方】

- ① れんこんは薄切りにして、茹でておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱しれんこんを炒める。
- ③ Aを加え、味を付ける。
- ④ 青ねぎをちらす。



豆腐と納豆の団子揚げ



【材料】(幼児4人分)

A 木綿豆腐	1/4丁
芽ひじき	大さじ1
青ねぎ	適量
ひきわり納豆	30g
ツナ	30g
片栗粉	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水気を切り、芽ひじきは水で戻しておく。青ねぎは小口切りにする。
- ② Aをボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②をスプーンで丸め色よく揚げる。





おすすめドレッシング



みそドレッシング

【材料】（作りやすい分量）

砂糖 小さじ4
みそ 大さじ1
酢 小さじ4
サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ① 材料をしっかりと混ぜ合わせる。



人参ドレッシング

【材料】（作りやすい分量）

人参 1／4本
りんご 1／6個
玉ねぎ 1／4個
オリーブ油 大さじ3
酢 大さじ3
砂糖 大さじ2
しょうゆ 小さじ1／2
塩 ひとつまみ

【作り方】

- ① 人参、りんご、玉ねぎはすりおろし調味料と混ぜ合わせる。
（全ての材料をミキサーやフードプロセッサーにかけても良い）



バーニャカウダ風ソース

【材料】（作りやすい分量）

にんにく ひとかけ
みそ 小さじ2
マヨネーズ 大さじ3
かつお節 ひとつかみ（8g）
オリーブ油 大さじ3
牛乳 大さじ1

【作り方】

- ① にんにくはさっと茹で辛みをとばす。
（にんにくチューブならそのまま良い）
- ② にんにくをつぶしながら、調味料と混ぜ合わせる。
（全ての材料をミキサーやフードプロセッサーにかけても良い）

