



簡単！おいしい！子どもの食事メニューA

材料	作り方
かぼちゃのトースト (2人分) 食パン…6枚切り1枚 ー 冷凍かぼちゃ…2かけ 砂糖…小さじ1 ー バター…小さじ1	① 冷凍かぼちゃはビニール袋に入れて、電子レンジで1分位加熱する。 ② ①をボウルに入れ、皮をむき、スプーンの背でつぶしながら、砂糖・バターを加えて練る。 ③ 食パンを1/4に切って②を塗り、トースターで5分位焼く。
鶏の照り焼き風 (2人分) ー 鶏もも肉 (皮なし) …40g×4枚 砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ2 酒…小さじ2 ー 片栗粉…小さじ1 えのきたけ…30g	① 肉は食べやすい大きさに切り、調味料、片栗粉と一緒にポリ袋に入れ、下味をつけておく。 ② えのきたけは根元を切り落として2~3cmの長さに切り、①の袋に入れる。 ③ 肉とえのきたけを取り出し、平らな皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。
人参とレーズンのサラダ (2人分) 人参…1/2本 りんご…1/8切 レーズン…少々 ー マヨネーズ…大さじ1 白すりごま…大さじ1/2 ー プレーンヨーグルト…小さじ1	① 人参は千切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。 ② 調味料を混ぜておく。 ③ りんごは千切りにし、②の調味料で手早くあえる。 ④ レーズンはぬるま湯で戻す。 ⑤ 粗熱をとった人参とレーズンを③に加え、さっとあえる。
チンゲンサイと桜えびのソテー (2人分) サラダ油…適量 チンゲンサイ…2株 (1株 100~150g) 桜えび…5g しょうゆ…少々 こしょう…少々	① チンゲンサイは、根元をほぐしながらよく洗う。1cm幅に切って茎と葉の部分に分けておく。 ② フライパンにサラダ油を熱し、チンゲンサイの茎と桜えびを炒める。茎にサッと火が通ったら葉を加え、調味料で味つける。
トマトとレタスのスープ (2人分) ー スープの素…1個 ー 水…1 ¹ / ₂ カップ (300cc) トマト…40g (ミニトマトなら3~4個) レタス…10g (大1枚) 卵…1個 塩…少々 (固形スープの塩分によって) こしょう…少々	① トマト、レタスはそれぞれひと口大に切る。 ② 鍋に水とスープの素を入れ火にかける。 ③ スープが煮立ったらトマト、レタスを加える。 ④ 溶き卵を入れ、ふんわりと煮えたら火を止め、味をととのえる。

