



簡単！ おいしい！ 子どもの食事 メニューB

材料	作り方
コーン入り茶飯 (2人分) 米…1合 しょうゆ…大さじ1/2 塩…ひとつまみ (0.3g) 冷凍ホールコーン…30g	① 炊飯釜に、といだ米と1合分の水を入れる。 ② しょうゆ、塩、水洗いした冷凍コーンを加え炊飯する。
さけ缶バーグ (2人分) さけ缶…100g 玉葱 (みじん切り) …大さじ3 小麦粉…大さじ1 パン粉…大さじ4~5 卵…1個 トマトケチャップ…小さじ2 カレー粉…少々 サラダ油…小さじ1	① さけ缶は身と骨をほぐしておく。玉葱はみじん切りにする。 ② ボウルにすべての材料と調味料入れて混ぜ合わせ、よく練って、平たく形を整える。 ③ フライパンに油を熱し、中火で両面焼く。 *早めに作って冷蔵庫で寝かせておくとよいです。 また、大きめに作った方が型崩れしにくいです。 
きのこの旨煮 生しいたけ…2枚 しめじ…1/2パック えのきたけ…1/2袋 酒…大さじ1強 しょうゆ…小さじ2 みりん…大さじ1 水…大さじ2	① 生しいたけは軸を取り、2~3mmの厚さに切る。 しめじはいしづきを取って小さくほぐし、えのきたけは根元を切り落として横半分に切る。 ② 鍋に①のきのこ調味料、水を入れ、中火で汁気がなくなるまで炒り煮する。 *市販の「麺つゆ」を使ってもいいです。 水の量は麺つゆの濃さに合わせて調整してください。
簡単五目豆 大豆水煮 (缶詰または袋) …150g位 昆布…2g 人参…40g こんにゃく…70g さやいんげん…30g 昆布の戻し汁…1カップ みりん…大さじ2強 (40cc) 砂糖…大さじ3 しょうゆ…大さじ2弱 (30cc)	① 大豆水煮は水洗いしてから水気を切っておく。昆布は水につけて戻し、四角く切る。人参はさいの目切り、こんにゃくはさいの目切りにして下ゆです。さやいんげんは色よく茹でて2cmの長さに切る。 ② 鍋に大豆と昆布、人参、こんにゃくと昆布の戻し汁、みりん、砂糖を入れて火にかける。 ③ 人参がやわらかくなったらしょうゆを加えてひと煮し、最後にさやいんげんを加える。 *さいの目切り=1cmの角切り
切干大根のみそ汁 (2人分) 切干大根…10g 干しいたけ (スライス) …5g 乾燥わかめ…小さじ1 水…2カップ みそ…20g	① 鍋に水と干しいたけを入れ、しばらくおいて戻す。 ② 切干大根は水洗いし、水戻してから絞り、ざく切りにする。 ③ ①に切干大根と乾燥わかめを加え、ひと煮立ちしたら、みそを溶き、火を止める。 