



簡単！おいしい！子どもの食事メニューC

材料	作り方
<p>ごぼう入りドライカレー（2人分）</p> <p>サラダ油…小さじ1 にんにく…1/2かけ 玉葱…100g 人参…40g ごぼう…お好みで 牛豚合挽肉…130g レーズン…15g カレー粉…大さじ1/2 水…1カップ（200cc） ケチャップ…大さじ2 ウスターソース…大さじ1 ごはん…300g</p>	<p>① にんにく、玉葱、人参はそれぞれみじん切りにする。 ② ごぼうは好みの形に切り、臭みをとるため茹でておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとカレー粉を炒めて香りを出し、玉葱と人参を加えてさらに炒める。 ④ ③に合挽肉を加えて色が変わるまで炒め、水1カップを加え、レーズン、ごぼう、ケチャップとソースを加えながら15分ほど煮る。 ⑤ ④を器に盛ったごはんにかける。</p> <p>※ごぼうは、ささがきにすると具になじんで食べやすいです。 噛む練習をするなら乱切りや半月切りにするのがオススメです。</p> 
<p>ベーコンと切干大根の洋風煮物</p> <p>切干大根…1/2袋（約20g） ベーコン…1枚 だし汁…1/2カップ（100cc） 砂糖…小さじ1/2 みりん…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ1弱</p>	<p>① 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。 ベーコンはせん切りにする。 ② 鍋でベーコンを炒め、戻した切干大根と調味料を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。</p> <p>* 歯ごたえを残したい時は、だし汁の量を減らしてください。</p>
<p>レンジで簡単つけもの</p> <p>きゅうり…2本 お酢（大さじ6） 塩（小さじ1/2） 砂糖（大さじ4） 水（大さじ6） 鷹の爪2本（大人用）</p>	<p>① きゅうりは両端を切り、同じ大きさに四等分し、それぞれを十字に4つに切る。 ② 鷹の爪は種をとっておく。 ③ びんにきゅうり、調味料、水、鷹の爪を入れて、ふたをしなくて電子レンジで30秒加熱する。 ④ 取り出して粗熱がとれたらふたをしておく。</p> 
<p>ほうれんそうスープ（2人分）</p> <p>ほうれんそう（葉先）…50g 絹ごし豆腐…80g 牛乳…160cc しょうゆ…小さじ1弱 塩…少々</p>	<p>① ほうれんそうは柔らかく茹で、水にとってアクを抜き、絞って小さく刻む。 ② ①と豆腐、牛乳をなめらかなるまでミキサーにかける。 ③ ②を鍋に移して火にかけ、かき混ぜながら煮る。 ④ しょうゆを加え、味をととのえる。</p> 
<p>うさぎりんご（2人分）</p> <p>りんご…1/2個</p> 	<p>① りんごを1/4に切って芯を取り、さらに縦に半分に切る。 ② 皮に切り込みを入れ、うさぎの形にする。</p> <p>※応用編 チューリップりんご</p>  