



## 簡単！おいしい！子どもの食事メニューD

材料	作り方
<b>焼きおにぎり (2人分)</b> ごはん…300g かつおぶし…小2袋 白ごま…大さじ2 しょうゆ…小さじ2	① ごはんにかつおぶし、しょうゆ、白ごまを混ぜ、食べやすい大きさに握る。 ② フライパンに①を並べて中火で2分位焼き、焦げ目がついたら裏返して2分位焼く。
<b>海老の甘酢がらめ (2人分)</b> サラダ油…少々 長葱 (白い部分) …3cm 玉葱…40g むき海老…8尾 ピーマン…1/2個 干しいたけ…1枚 〔甘酢だれ…大さじ4 片栗粉…小さじ1〕	① 長葱はみじん切り、ピーマンと玉葱は2cm角切り、干しいたけは水で戻してから1cm角に切る。 ② 分量の甘酢に片栗粉を加えて混ぜ合わせる。 ③ フライパンに油を熱し、長葱を入れて炒める。香りが出てきたら玉葱を入れて炒め、火が通ったら海老、ピーマン、干しいたけを加えて炒める。 ④ 材料に火が通ったら火を弱めて、②の調味料を一気に加える。とろみがついたら手早く煮からめる。 ※海老に火が通りにくければ、調味料を加える前に少量の酒を振り、ふたをして蒸すとよいです。
<b>《甘酢だれ》</b> 材料 (出来上がりカップ1/2) 砂糖……………大さじ2 1/2 酢……………大さじ3 トマトケチャップ…大さじ2 しょうゆ…………大さじ1/2 塩……………小さじ1/4 ごま油…………大さじ1/2	作り方 分量の調味料を混ぜ合わせる。 ※ごま油の風味が、中国風の味付けに良く合います。水溶き片栗粉でとろみをつけたら肉団子や酢豚などに、また野菜たっぷりの和え物や炒め物の味付けにも便利です。
<b>たらこ人参 (作りやすい分量)</b> ごま油…大さじ2 人参…小2本 たらこ…2本 (ごはん…適宜) (のり…適宜)	① 人参は2cmの干切りにし、ごま油を入れたフライパンでさっと炒め、ふたをして蒸し焼きにする。 ② たらこは皮を取る。(包丁の背でしごくように) ③ 人参がやわらかくなったら、②を加えて一気に混ぜる。(加熱しすぎるとたらこがはねます)
<b>かわり粉ふきいも (2人分)</b> ジャがいも…1個 塩・青のり…少々 《アレンジもできます》 塩・カレー粉 粉チーズ、ゆかり粉など	① ジャがいもは皮をむき、2cm角に切る。 ② ジャがいもを耐熱容器に入れ、蓋をずらして電子レンジで2分位加熱する。 ③ 加熱ムラを防ぐため、一度、電子レンジから取り出し、蓋をして容器を振る。 ④ 蓋をずらし、再度電子レンジで1分くらい加熱する。 ⑤ 蓋を開け、青のりと塩をふる。
<b>豆腐入り白玉汁 (2人分)</b> 〔白玉粉…30g 絹豆腐…40g 人参…20g えのきたけ…1/4袋 水菜…20g だし汁…2カップ しょうゆ…小さじ2 塩…少々 酒…小さじ1〕	① 白玉粉をつぶしながら、少量ずつ絹豆腐を混ぜ込んでいく。耳たぶ位のやわらかさにまとめる。 ② 人参、えのきたけ、水菜は食べやすい大きさに切っておく。 ③ 鍋にだしをはり、野菜を煮て、調味料で味をととのえる。 ④ ①を1cm位の団子にし、団子の真ん中をくぼませながら汁に落とし入れる。団子が浮かび上がったらい火を止める。

