




簡単！おいしい！子どもの食事メニューE

材料	作り方
<p>鶏肉と野菜のオイスター丼 (2人分)</p> <p>鶏ひき肉…80g 青菜(小松菜など)…60g もやし…40g 人参…20g ひじき…2g オイスターソース…小さじ1 塩…少々 ごま油…少々</p> <p>ごはん…300g</p>	<p>① 人参は薄い短冊切りに、青菜は2cm位に切る。 ② もやしは食べやすい大きさに切り目をいれる。 ③ ひじきは水でもどす。 ④ 鍋を熱してごま油をひき、鶏ひき肉を炒める。 ⑤ 肉に火が通ったら、人参、青菜、もやし、ひじきを入れて炒める。 ⑥ オイスターソースと塩で味をととのえる。 ⑦ 皿にご飯を盛り、⑥をかける。</p> 
<p>はるさめスープ (2人分)</p> <p>〔 鶏ガラスープの素…小さじ2 水…2カップ(400cc) ベーコン…1枚 はるさめ…5g チンゲンサイ…1/4株 コーン…20g こしょう…少々</p>	<p>① ベーコンは千切りにする。 ② チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ火にかける。 ④ スープが煮立ったらベーコンから順に加え、 こしょうで味をととのえる。</p>
<p>華風きゅうり (2人分)</p> <p>きゅうり…1本</p> <p>〔 酢 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2 ごま油 小さじ1/2</p>	<p>① 調味料を合わせておく。 ② きゅうりを食べやすい大きさに切り、①の調味液に漬ける。</p>
<p>さつまいもの茶巾しぼり (2人分)</p> <p>さつまいも…200g りんごジュース…100cc 砂糖…小さじ1¹/₂ レモン汁…少々</p> <p>※鍋でゆでる場合は、 ジュースを減らしてください。 (50~80cc)</p>	<p>① さつまいもは皮をむき、厚さ3cmの輪切りにする。 ② 材料をすべて耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(700wで5分) ③ 熱いうちにヘラでつぶしながら混ぜ合わせる。 ④ 8等分にし、ラップに包む。</p> 