

季節のおすすめレシピ

☆そぼろ納豆ごはん☆

風の子大人気メニュー！食欲のない時でも食べやすくおすすめです

材料（幼児4人分）

米 160g
豚ひき肉 120g

Aしょうゆ 小さじ2
A砂糖 大さじ1
A酒 大さじ1/2

ひきわり納豆 80g
いんげん 12g

作り方

- ①ごはんは普通に炊いておく。
- ②いんげんは塩ゆでし、0.5cmくらいに切っておく。
- ③水約100ccとAをなべに入れ、沸騰させて少し煮詰めておく。
- ④③に豚挽き肉を入れ、泡たて器で混ぜる。
- ⑤火が通ったらしばらく煮て、あくを取る。
- ⑥挽き割り納豆を入れ、あまり煮立つ前に火を止める。
- ⑦ごはんの上に⑥をのせ、②を飾る。

☆いんげんの胡麻和え☆

材料（幼児4人分）

いんげん 60g
人参 15g
A白すりごま 10g
A砂糖 小さじ1
Aしょうゆ 少々

作り方

- ①Aの調味料をパウルで合わせておく。
- ②いんげんは3cm長さに、人参は3cm長さの短冊切りに切って茹でる。
- ③調味料といんげん、人参を和える。

☆ひじき煮☆

材料（幼児4人分）

ひじき（乾） 10g
人参 40g
油揚げ 1/2枚

Aごま油 小さじ1
Aしょうゆ 小さじ1
A砂糖 小さじ2

さつま揚げやちくわ、こんにゃく、大豆等を入れても美味しいです

作り方

- ①人参と油揚げは千切りにする。ひじきは水につけ戻しておく。
- ②ひじき・人参・油揚げを鍋に入れ、Aの調味料と具材がかぶるくらいの水を入れて煮る。