

野菜たっぷりわんぱくカレー



材 料	4人分
豚薄切り肉	140g
なす	1本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	2個
トマト	1個
カボチャ	120g
油	小1
水	3カップ
バター	18g
小麦粉	大1.5
カレー粉	小1.5
塩	0.8g
ウスターソース	小2
ケチャップ	小2

(作り方)

- 1) 豚肉は2cm幅に切る。
なす、たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角切りにする。(なすは水にさらしておく)
トマトは湯むきして1cm角切りにする。
かぼちゃは2cm角切りにする。
- 2) 油で1)を炒め、水を加え、柔らかくなるまで煮込む。
かぼちゃは煮くずれしないように後で加える。
- 3) 別鍋でカレールーを作る。
バターで小麦粉、カレー粉を炒め、きつね色になったら煮込んでいるスープで、のばしながら2)に加える。
- 4) 塩、ウスターソース、ケチャップで味を整える。

ここがポイント

- ★カボチャを使うと甘くなって子どもにも食べやすいです。
リンゴのすりおろしをいれてもまるやか。
- ★冷蔵庫の中の残り野菜を上手に利用しましょう。
苦手な野菜もカレーに入れて、試してみましょう。
- ★大人用には、ニンニク・しょうがなどを入れると本格的。

朝ごはんのアレンジ(カレーチーストースト)

カレーを食パンの上のせて上からピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼きます。

料理のことは

【水にさらす】

切った材料をしばらく水につけておくことです。色が悪くなるのを防いだり、からみを抜いたり、歯ざわりをシャキッとさせるために行います。

【湯むきする】

トマトを煮込みにするときなどは、皮が残って口当たりが気になるので湯むきします。へたの反対側に十字の切り込みを浅く入れて沸騰した湯に入れます。皮がめくれてきたら取り出して、冷水でさましてから皮をむきます。

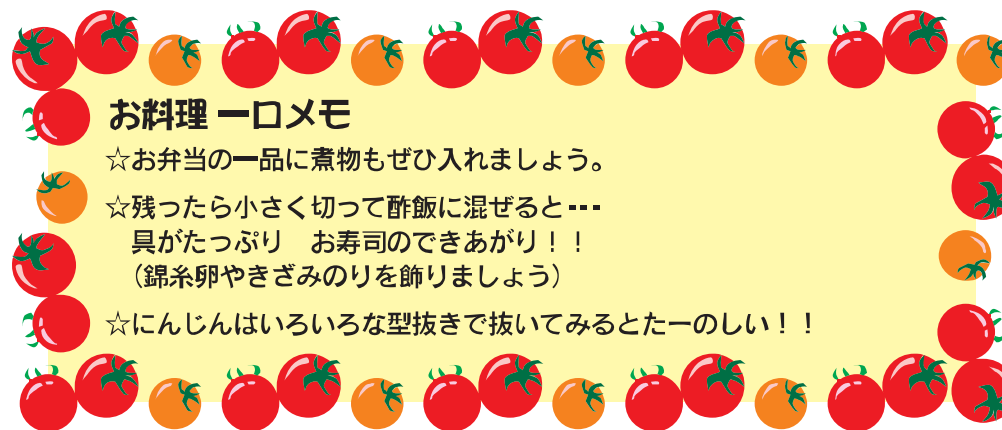
野菜の含め煮 (伝えたい日本の味)



材 料	4人分
鶏もも肉	80g
たけのこ	120g
にんじん	1/2本
こんにやく	小1/2枚
干しいたけ	小4枚
さやえんどう	4本
だし汁	160cc
酒	大1
砂糖	小2
しょうゆ	大1
みりん	大1

(作り方)

- 鶏肉、たけのこは食べやすい大きさに切る。
にんじんは花型で抜く。
こんにやくはたづなむすびにする。
しいたけは水にもどして石づきを取っておく。
さやえんどうは塩ゆでする。
- 鍋にだし汁、鶏肉、たけのこ、にんじん、こんにやく、しいたけ、酒、砂糖を加え柔らかくなったら、しょうゆを入れ最後にみりんを加え照りを出す。
仕上げにさやえんどうを飾る。



お料理 一口メモ

- ☆お弁当の一品に煮物もぜひ入れましょう。
- ☆残ったら小さく切って酢飯に混ぜると...
具がたっぷり お寿司のできあがり!!
(錦糸卵やきざみのりを飾りましょう)
- ☆にんじんはいろいろな型抜きで抜いてみるとたーのしい!!

朝ごはんのアレンジ(混ぜごはんのおにぎり)

ごはん、きざんだ煮物を混ぜる。
ごはんのはいったお茶碗に別のお茶碗をかぶせて
ふりふりしておにぎりを作る。

子どものおしごと

- ☆たづなむすびを作ってみよう!
こんにやくをうすく切って、切り目を入れます。
(ここまでは、大人がお手伝い)
はしっこを穴の中に通して
くるんとひっくり返します。
たづなむすびのできあがり!
お吸い物に入れるかまぼこも
たづなむすびにするとかわいい



ママの手づくりソーセージ

ママの手作りは、無添加だから、安心・安全
からだにやさしい
お弁当のおかずにもぴったり！！



材 料	4人分	
たまねぎ	1/2個	
ベーコン	2枚	
鶏ミンチ	160	
A {	しょうゆ	小2
	酒	大1
	こしょう	少々
	キャベツ	2枚

(作り方)

- 1) 玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
- 2) 鶏ミンチ、1) (A)の調味料を混ぜよくこねて4等分にシラップで細長く形を作りながらキッチリ包む。
- 3) 深めの皿にちぎったキャベツを敷きソーセージをのせラップをして500Wで5~6分チンする。

ワンランクアップ

★ハーブ(ローズマリー、ナツメグ、グローブ、バジル)、パセリ、人参などを入れると本格的ソーセージになります！！

★たっぷり作るときは、蒸し器を使ってみましょう。
蒸し器がなくても、鍋とどんぶりで蒸し器になります。
〔簡易蒸し器の作り方〕



大きめの深めの鍋に水を5cmほど入れ、
どんぶりを置きます。
どんぶりの上にお皿をのせれば、
蒸し器の代わりになります。

- 1) 深めの皿にソーセージを入れる。
- 2) 大きめにちぎったキャベツをのせる。
- 3) ふたをした蒸し器から蒸気が上がった皿を入れ、20分蒸す。
※蒸気でやけどしないように、ふたは、向こう側からあげて蒸気をのがす。

★残ったソーセージは、冷凍しましょう！

蒸したソーセージは、ラップをしたまま冷まして冷凍庫で保存します。

使うときにフライパンで蒸し焼きにすれば、すぐに朝食やお弁当の一品ができあがります。

コロコロ肉団子



材 料	4人分	
鶏ひき肉	160g	
木綿豆腐	1/4丁	
にんじん	1/4本	
干しひじき	2g	
A { スkimミルク	大2	
	片栗粉	大1
	塩	小1/4
	だし汁	1.5C
B { しょうゆ	大1強	
	みりん	小2
	砂糖	小4
レタス	2枚	

(作り方)

- 1) 豆腐は水気をしぼる。
にんじんはみじん切りにする。
ひじきは水に戻し水気をきっておく。
- 2) 鶏ひき肉と1)を混ぜ、(A)を加えよく混ぜる。
- 3) 鍋にだし汁と(B)の調味料を加え火にかける。煮立ったら肉だねを団子にして加えていく。
- 4) 鍋をときどき揺すりながら煮汁が少なくなり照りが出るまで煮からめる。
- 5) 器にレタスを敷きだんごを盛る。

※スキムミルクがないときは入れなくてもいいです。

☆お料理 一口メモ

- ☆団子を揚げてケチャップや甘酢でからめてもおいしい。
- ☆残った煮汁は、お肉のうまみが出ているので野菜を煮るとよい。
- ☆ハンバーグ型にしてバターで焼いてもよい。
- ☆豆腐の代わりにおからを使うとせんいたつぷりになります。

☆甘酢あん

材 料	4人分
酢	大2弱
砂糖	大1強
しょうゆ	大1
片栗粉	小1
水	50cc

朝ごはんのアレンジ(ミートボールホットドック)

多めにつくってあまったら……

ホットドックパンにキャベツと肉団子をはさんで好みでケチャップをかけ、オーブントースターで焼く。

ひじきのもとしがた

ごみは取り除き、たっぷりの水に30分ほど浸すと量が4~5倍くらいになります。戻した水は捨てます。



肉だんごとキャベツのスープ煮

野菜がたっぷりとれます！ふが入ってだんごがやわらかです！



材 料	4人分
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
キャベツ	240g
ブロッコリー	2房
ふ	20g
合びき肉	160g
卵	1個
生姜汁	1片
片栗粉	大1
塩	小1/2
バター	大1弱
水	3カップ
しょうゆ	大1
こしょう	少々

(作り方)

- 1)たまねぎはくし切りにする。にんじんは半月切りにする。
キャベツは一口大のざく切りにする。
ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2)ふをくだき、水少々で湿らせひき肉、(A)を加えてよく混ぜこね団子にする。
- 3)鍋にバターをとかし、たまねぎ、にんじんを炒め分量の水を加え煮たってきたら2)を加え火が通ったらキャベツを加えしょうゆ、こしょうで味を整える。
- 4)器に盛りブロッコリーを飾る。

子どものおしごと

☆麩をつぶす

1個ずつ指でつぶしてみましょう。量がいっぱいの際はビニール袋に入れて、すりこぎでトントンたたいてもOK

☆キャベツを手でちぎる

葉っぱのところをバリバリちぎります。
芯のところは、大人がきざみます。

☆ブロッコリーを房に分ける

ブロッコリーを小房に分けます。
大きい房は、あとから大人が包丁で小さくしましょう。

☆たまごを割る

かたいところでトントンしてひびが入ったら、
両手の親指をひびに入れて両側に広げると上手に割れるよ。



朝ごはんのアレンジ(ミルクスープ)

残ったスープに牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味をととのえます。具が足りないときは、コーンを入れるとよいでしょう。

元気モリモリ汁



材 料	4人分
切り干し大根	12g
ごぼう	20g
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
小松菜	60g
豚ばら肉	40g
だし汁	3カップ
みそ	大2

(作り方)

- 1) 切り干し大根はサッと洗いざく切りにする。
ごぼうは大きめのささがきにして水にさらしておく。
たまねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを取りほぐしておく。
豚ばら肉は1cm幅に切る。
- 2) 小松菜は2cm長さに切り葉と茎に分けておく。
- 3) 鍋に、だし汁と1)と小松菜の茎を入れ煮る。
- 4) 小松菜の葉を入れみそを溶かす。

※スキムミルクや牛乳を入れるとコクが出ます。

乾物を上手に利用しよう(乾物は、けっこう便利)

★切り干し大根

おみそ汁やスープの具にサッと洗ってキッチンばさみでチョキチョキ切ってそのまま入れます。
卵焼きの具に、戻しておいて混ぜ込みます。
合わせ酢に漬けておけば、常備菜。

★高野豆腐

ハンバーグに、パン粉の代わりにそのまますりおろして入れます。

★かつお節

煮物やあえもの料理にちょっとうま味が足りないとき、仕上げにふりかけるとおいしさアップ。

★その他

干し椎茸、干しわかめ、乾めん、昆布、ふ、など買っておくと便利です。

★透明のビンで整理しよう

乾物は使いやすい大きさに切って透明のビンに入れておくと使いやすく、おしゃれ!



白玉とうふ団子



白玉とうふ団子

材 料	4人分
白玉粉	100g
絹ごし豆腐	150g

- (作り方)
- 1) 白玉粉と豆腐を合わせ耳たぶくらいの柔らかさにして丸め沸とうした湯でゆでる。
 - 2) 浮き上がってきたら水に取る。

みたらしたれ

材 料	4人分
砂糖	50g
水	1/2カップ
しょうゆ	大2
片栗粉	小2

- (作り方)
- 1) 鍋に材料を全部入れよく混ぜ弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。

きな粉まぶし

材 料	4人分
きなこ	30g
砂糖	10g
塩	少々

- (作り方)
- 1) きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。



ごまだれ

材 料	4人分
黒すりごま	大2
砂糖	大3
しょうゆ	小2
水	60cc

- (作り方)
- 1) すりごま、砂糖、しょうゆ、水を混ぜ合わせる。



ココア

材 料	4人分
ココア	大1
砂糖	大2

- (作り方)
- 1) ココア、砂糖を混ぜ合わせる。



抹茶

材 料	4人分
抹茶	小1
砂糖	大1

- (作り方)
- 1) 抹茶、砂糖を混ぜ合わせる。

