

☆メニュー

～人参ごはん～

★材料 (約2～3回分)

人参	1/3 (60g)
ごはん	100g
野菜スープ	1/2～1カップ (100～200ml)
薄口醤油	小さじ1/4

〈作り方〉

- ① 人参は、皮をむいてすりおろしておく。
- ② 野菜スープを入れた鍋に①とごはん、薄口醤油を入れて強火で沸騰するまで加熱し、弱火で約5～10分ほど煮る。(蓋をしてもOK)
- ③ 火を止め、蓋をして約10分蒸らす。

※ごはんの固さによって水の分量、加熱時間は多少異なります。

様子を見ながら調整してください。

～小松菜とじゃがいものお焼き～

★材料 (1～2回分)

小松菜	20g (中1/2株)
じゃがいも	50g (中1/3個)
溶き卵	1/2個分
植物油	少々

※軟飯(おかゆ)と組み合わせる時は、
軟飯1/2量+お焼き1/2量のように
同じグループ内で調整しましょう。

〈作り方〉

- ① 小松菜はやわらかくゆで、細かく刻む。
- ② じゃがいもはやわらかくゆで、熱いうちにつぶし、粗熱が少しとれてから①と溶き卵を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で熱し、②をスプーンで一口大に落とし入れ、2分程かけて両面をこんがり焼く。

～ひき肉と豆腐のあん煮～

★材料 (1回分)

木綿豆腐	30g (1/10丁)
豚赤身ひき肉	10g
ブロッコリー	10g
だし	大さじ3
薄口醤油	少々
水溶き片栗粉	少々

〈作り方〉

- ① 豆腐は1cm角に切る。
- ② ひき肉に、水小さじ2を混ぜておく。
ブロッコリーは、茹でてきざむ。
(カミカミさせたい時は大きめにきざむ)
- ③ 鍋にひき肉とだしを入れて、中火にかけ、火が通ったら、醤油、豆腐、ブロッコリーを加えてひと煮たちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

～ヨーグルトサラダ～

★材料 (1回分)

トマト(熟した物)	15g
かぼちゃ	20g
りんご	10g
プレーンヨーグルト	20g

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきをして種を除き、1cm角くらいに切る。
- ② かぼちゃは皮をむき、1cm程の大きさに切り軟らかく茹でておく。
- ③ りんごは皮をむいて、すりおろし、ヨーグルトに混ぜ合わせ、トマトとかぼちゃを加えて和える。

