

一緒に食べるとおいしいね！

かみなり丼

おやこキッチン

<材料> こども6人分

- ・ご飯……………子ども6人分
- ・木綿豆腐……………1丁
- ・油揚げ……………1枚
- ・ひじき……………8g
- ・にんじん……………60g
- ・ピーマン……………20g
- ・豚ひき肉……………60g
- ・しょうが汁……………小さじ1
- ・油……………適量
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・ごま油……………小さじ1
- ・ガラだし(顆粒) ……小さじ1/2
- ・さとう……………大さじ1/2

memo

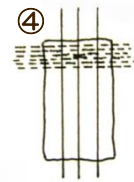
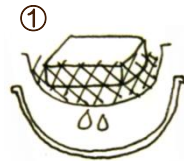
おやこで一緒に♪

ボウルのなかで豆腐を握るように
くずしてみましょう！



<作り方>

- ① 木綿豆腐はザルにあげ、一晩おいて水を切っておく。
- ② ひじきは水につけて戻し、ボイルする。
- ③ 人参、ピーマンはみじん切りにしボイルする。
- ④ 油揚げは縦に3~4等分にし、千切りにする。
- ⑤ 熱した鍋に油をひき、豚ひき肉、酒、しょうが汁を加え、パラパラになるまで炒める。
- ⑥ ①の豆腐を手で崩しながら⑤に加える。
- ⑦ 油揚げ、ひじき、人参を⑥に加えひと煮立ちさせる。
- ⑧ ⑦にしょうゆ、みりん、ガラだし、さとうを加え、最後にごま油と塩で味を整えたら完成☆



一緒に食べるとおいしいね！

ごまじゃこせんべい

おやつ

餃子の皮を使って作る、おいしく簡単にカルシウムの取れるおやつです

<材料> 10枚分

- ・餃子の皮……………10枚
- ・たまねぎ……………半分
- ・かつおぶし……………10g
- ・ちりめんじゃこ……………40g
- ・いりごま……………20g
- ・マヨネーズ……………20g
- ・ピザチーズ……………適量

memo

おやこで一緒に♪

- ・材料を一緒にまぜてみましょう
- ・餃子の皮の上に具をのせてみましょう

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ② 玉ねぎ、かつおぶし、ちりめんじゃこ、いりごま、マヨネーズを混ぜあわせる。
- ③ 餃子の皮の上に②をスプーンでひとすくい程度のせ、その上からピザチーズをのせる。
- ④ 180℃のオーブンで14分程度焼いたら完成！
(トースターでもできます)

