



試食レシピ

✿肉だんごと野菜の煮物✿

《材料》大人2人分と1才児1人分

(a)	豚ひき肉	100g	大根	160g(5cm程度)
	玉ねぎ	50g(1/4個)	人参	80g(中サイズ1/2本)
	パン粉	大さじ3	ブロッコリー	30~40g(3房程度)
	塩	少々	しょうゆ	大さじ1/2
	水	小さじ4	みりん	小さじ1
			だし汁	300ml



《作り方》

- ① 大根は厚さ1.5cm位の半月切り、人参は厚さ1cm位の輪切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。皿に広げてラップをして、電子レンジで1分~1分半加熱する。
- ④ 材料(a)を混ぜ合わせて5等分に分ける。子ども用としてその内の1つを4つに分けて丸める。大人用は適当な大きさに丸める。
- ⑤ 鍋にだし汁、大根、人参を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮る。(途中、だし汁が少なくなったら、だし汁または水を足す。)しょうゆ、みりんを加える。
- ⑥ 丸めた肉だんごを加えて、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。最後にブロッコリーを加える。
- ⑦ 子ども用として、大根、人参は1cm角に切る。

子ども用の盛り付け量

肉だんご	小4個
大根	20g(全体量の1/8)
人参	10g(全体量の1/8)
ブロッコリー	10g(1房分)

※子ども用の味付けのため薄味です。薄く感じたら、子ども用を取り分けた後で調味料を足し、大人用の味に調節してください。



✿ふりかけおにぎり✿

《材料》1才児1人分

軟飯	80~90g
ふりかけ	大さじ1/2
焼きのり	適量



《作り方》

- ① 軟飯にふりかけを混ぜて、おにぎりを2つ作る。
- ② 焼きのりは細かくちぎり、おにぎりにまぶす。

※軟飯は米1合に対し、水350ml~500ml程度入れて炊飯器で炊く。

♪ ふりかけの作り方 ♪

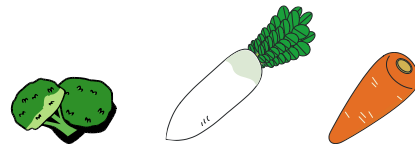
《材料》作りやすい量

削り節	3g(小袋1袋)
しょうゆ	1g(小さじ1/6)
すりごま	小さじ2

《作り方》

- ① 削り節としょうゆを混ぜる。皿に広げて、ラップをせずに、電子レンジで1分位加熱する。(サクサクになる)
- ② ①の削り節をすり鉢ですりつぶし、すりごまを混ぜ合わせる。

同じ食材で調理法を変えて…

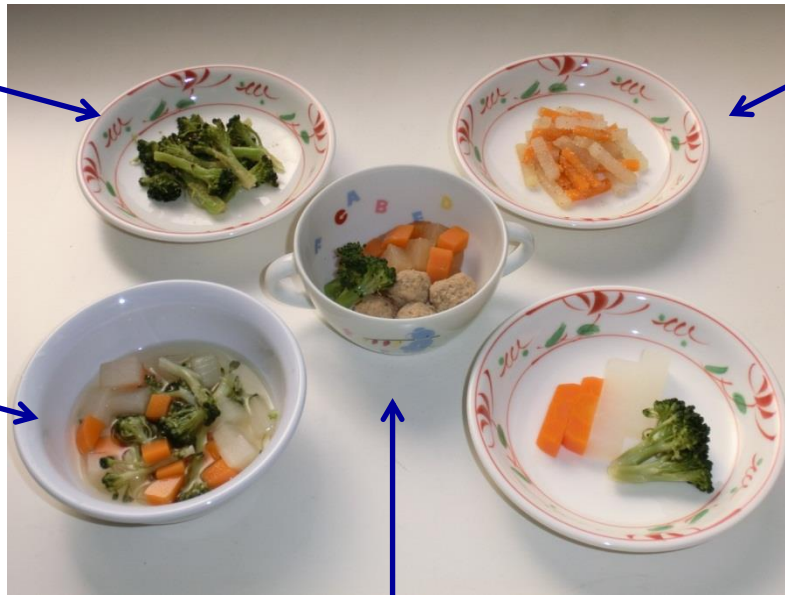


ブロッコリーの
ごまマヨネーズ和え

人参と大根の
ごま和え

野菜スープ

茹で野菜



煮物

✿人参と大根のごま和え✿

《材料》1才児1人分

《作り方》

茹でた大根 20g

① 大根、人参は6～7mm角、長さ3～4cmに切る。

茹でた人参 10g

② 大根、人参、しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせる。

しょうゆ 5～6滴

すりごま 小さじ1/2

✿ブロッコリーのごまマヨネーズ和え✿

《材料》1才児1人分

《作り方》

茹でたブロッコリー 20g

① ブロッコリーは細かく割く。

しょうゆ 2～3滴

② しょうゆ、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせ、

マヨネーズ 小さじ1/2

ブロッコリーを加えて和える。

すりごま 小さじ1/2

✿野菜スープ✿

《材料》1才児1人分

《作り方》

茹でた大根 20g

① 大根、人参は1cm角に切る。ブロッコリーは細かく割く。

茹でた人参 10g

茹でたブロッコリー 10g

② 鍋に野菜の茹で汁を入れて、火にかけ、①の野菜を入れる。沸騰したらコンソメを加えて、火を止める。

野菜の茹で汁 100ml

顆粒コンソメ 小さじ1/3