

11月

SED 栄養だよ!

【簡単野菜のコンソメスープ】

簡単に野菜をたくさん食べられるレシピです♪
お好きな食材でつくってみてくださいね♪

- ・ソーセージ 2～3本
- ・にんじん 1/4本
- ・キャベツ 数枚
- ・ブロッコリー 1/4個
- ・コンソメスープの素 大さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1



1. キャベツはひと口大の大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
にんじんは輪切りにする。(型抜きで星形などにすると見た目も楽しいです)
2. 鍋にサラダ油を熱し、ソーセージを焼く。
3. にんじん、キャベツを加え炒め、水とコンソメスープの素を入れる
4. 野菜に火が通ったら完成

豆腐とれんこんの肉団子

れんこんが苦手なお子様でも食べられる!?

しゃきしゃき食感が楽しい!親子で作るのもおすすめのお料理です
こねる作業や、丸める作業はぜひ一緒に取り組んでみてください♪

- ・れんこん 1/4個
- ・絹ごし豆腐 30g
- ・鶏ひき肉 60g
- ・鶏ガラスープのもと 1g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・塩コショウ 少々



1. 豆腐をレンジで温めて水切りする。
2. れんこんの皮をむき、粗みじん切りにする。
3. 豆腐が冷めたら、全ての材料、調味料を混ぜ合わせ丸める。
4. 少し多めの油で揚げ焼きにする。

【豆腐ハンバーグきのこあんかけ】

ヘルシーな豆腐ハンバーグです

こねたり丸めたり、お子様と一緒に作っても楽しいです！

(豆腐ハンバーグ)

- 豚ひき肉 120g
- 木綿豆腐 60g
- たまねぎ 1/8 個
- にんじん 1/4 本
- 片栗粉 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 少々



1. 豆腐はペーパータオルに包んでレンジで温めて水切りをする。
2. ハンバーグ用のにんじん、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。きのこあんかけ用の玉ねぎはくし切り、しめじは石づきをとる
3. ボウルにひき肉と豆腐、片栗粉と塩コショウを入れてよく練る。玉ねぎ、にんじんを加えて混ぜ、2等分にして小判型に成形する。
4. フライパンに油を熱し、中火できのこあんかけ用のたまねぎ、しめじを炒め、しんなりしたらだし汁と調味料を加える。煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れる。
5. 別のフライパンに油を熱し、ハンバーグを並べ入れる。焼き色がついたら裏返し、蓋をして5～6分蒸し焼きにする。
6. 盛り付け時にハンバーグにあんかけをかけたら完成。

