



今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【ほうれん草の肉団子甘酢あんかけ】

野菜が苦手な子でもこれなら食べられる！？

色々な野菜で応用できるレシピです！

- ・豚ひき肉 25g
- ・ほうれんそう 1本
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ1/2

(甘酢あん)

- ・しょうゆ・砂糖 各小さじ1
- ・酢 小さじ1/4
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・水 大さじ3



1. ほうれん草はゆで、水気をよく絞ってみじん切りにする。
2. 豚ひき肉、塩、ほうれん草を合わせよく混ぜる。
3. 甘酢あんの調味料をあらかじめ混ぜあわせておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を5等分くらいに丸めて焼く。
5. 甘酢あんを回し入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。肉に火が通ったら完成。

【鶏と野菜のすりごま煮】

だしとすりごまの優しい風味です

味覚形成の時期のお子様だからこそ食べて欲しい和食の味です

- ・鶏ささみ肉 1本
- ・にんじん 半分
- ・たまねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 1個（大きさによっては2～3個）
- ・きぬさや 1本
- ・だし汁 150ml
- ・しょうゆ・砂糖・白すりごま 各小さじ1/2



- 
1. 鶏ささみ肉は 1.5cm くらいのそぎ切にする。にんじんとじゃがいもはいちょう切りか半月切り、玉ねぎは角切りにする。
 2. 鍋にだし汁とにんじん、玉ねぎを入れて蓋をして、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
 3. 鶏ささみ肉とじゃがいもを入れる。色が変わったら醤油、砂糖、細切りのきぬさやを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
 4. 最後に白ごまを振ったら完成。

【切り干し大根高野豆腐煮】

高野豆腐と切干大根には、カルシウム、鉄分、食物繊維など成長期に欠かせない栄養素がたっぷり！

だしの旨みを味わえる一品です♪

- ・高野豆腐 1/2 枚
- ・切り干し大根 5g
- ・にんじん 1/3 本
- ・さやいんげん 1 本
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・かつお節 ひとつまみ
- ・醤油・砂糖 各小さじ 1/2
- ・水 200ml



1. 高野豆腐と切り干し大根はぬるま湯に浸して戻し、水気を切る。
2. 高野豆腐は半分の厚さにし、2~3cm の短冊切りにする。にんじんも短冊切りにする。切干大根は 2cm くらいの長さに切る。さやいんげんは薄切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、切干大根とにんじんを炒める。
4. 水を入れ、沸騰したらかつお節、しょうゆ、砂糖、高野豆腐、さやいんげんを入れて、蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。

