

# 菜めし

## 【材料】(幼児1人分)

ごはん	100g
大根葉	15g
ちりめんじゃこ	大さじ1
ごま	2g
梅干	半個
塩	少々

## 【作り方】

- ①大根葉はゆでて水をかけ冷まし、しぼってきざんでおく。
  - ②温かいごはんに、大根葉・ちりめんじゃこ・ごま・梅干を混ぜ込む。
- ※塩気が足りなければ塩を少量入れ、味をととのえる。



## 大根の葉を栽培してみよう!

大根の葉は、水につけておくと、4~5日できれいな緑色をした新しい葉が伸びてきます。色味がさみしい時に、ちょっとちぎってみそ汁に入れるなど、とても便利です。

子ども達にとって、自分で育てた野菜は特別なものに感じられ、喜んで味わうことができるでしょう。



ごはんには卵・魚・肉・大豆製品のどれかと、野菜を組み合わせせて食べましょう。

前日に残ったお汁と...



# とうふごはん

## 【材料】(幼児1人分)

ごはん	適量
豆腐	1/8丁 (50g)
塩昆布	少量
ちりめんじゃこ	大さじ1
かつおぶし	適量
梅干	適量

## 【作り方】

- ①ごはんに豆腐・塩昆布・ちりめんじゃこ・かつおぶしをのせる。
- ②種を取り除いた梅干をのせる。  
よく混ぜながら食べる。

温かいごはんに、冷たい豆腐の他、何でも好みでトッピングするのが、意外なおいしさの「とうふごはん」です。おじいちゃん、おばあちゃんから「昔は食べたなあ～」と聞くことがあります。

常備菜と…



# ブロッコリーの納豆和え

## 【材料】(幼児1人分)

ブロッコリー	60g
糸引納豆	30g
濃口しょうゆ	適量

## 【作り方】

- ①ブロッコリーは塩ゆでし、フォークの背で軽くつぶす。
- ②納豆にしょうゆを加えて、よくかき混ぜる。
- ③ブロッコリーと納豆を和える。

納豆のねばりが、ブロッコリーをうまくまとめ、食べやすい和えものになっています。

ホカホカのごはんと一緒に食べたいおかずです。

ゆでたオクラを刻んだものと合わせると、よりネバネバ感が楽しめます。

いっしょくたきゅう…







# 大豆ごはん+ふろふき大根とにんじん

【材料】(幼児6人分)

大豆ごはん

米 2合(280g)

調味料A

薄口しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

大豆水煮 1カップ(100g)

だし昆布 3cm角1枚

ごはんと同時に  
おかずもできる!

ふろふき大根・にんじん

大根 1/5本(200g)

にんじん 2/3本(100g)

みそ 少々

【作り方】

- ①米は、といでざるにあげておく。
- ②大根とにんじんは、1cm厚さの半月切りにする。
- ③炊飯器に米と調味料Aを入れ、いつも通りの水加減とする。大豆水煮を加え、ひと混ぜする。
- ④昆布を入れ、大根とにんじんのをのせて、炊く。
- ⑤炊きあがれば、大根とにんじんを取り出し、器にのせ、みそを添える。ごはんとは大豆を混ぜる。(※だし昆布はきざんで、ごはんに混ぜても良い。)

はい、できあがり!



# ごはん+鶏肉・ごぼう・アスパラ添え

【材料】(幼児6人分)

米 2合(280g)

鶏肉 200g

薄口しょうゆ 大さじ1

酒 大さじ1

だし昆布 3cm角1枚

ごぼう 1/4本(50g)

アスパラガス 3本(70g)

【作り方】

- ①米は、といでざるにあげておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、しょうゆと酒につけこみ、下味をつける。
- ③ごぼうは、薄いなめ切りにし、アスパラガスは、4cm長さに切る。
- ④炊飯器に、米を入れ、いつも通りの水加減にする。昆布を入れ、鶏肉(つけ汁ごと)・ごぼう・アスパラガスを加え、炊く。
- ⑤炊きあがれば、鶏肉・ごぼう・アスパラガスを取り出し、器にのせる。ごはんを混ぜる。(※だし昆布はきざんで、ごはんに混ぜても良い。)



炊飯器を使えば、ごはんとおかずを一緒に炊きあげられます。家族みんなで味わえるボリューム満点の朝食です。具材を変えて、いろいろな味をお楽しみください。