

菜めし

【材料】(幼稚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。



ごはんに卵・魚・肉・大豆製品のどれかと、野菜を組み合わせて食べましょう。

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

常備菜ど…

【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。
よく混せながら食べる。

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。



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

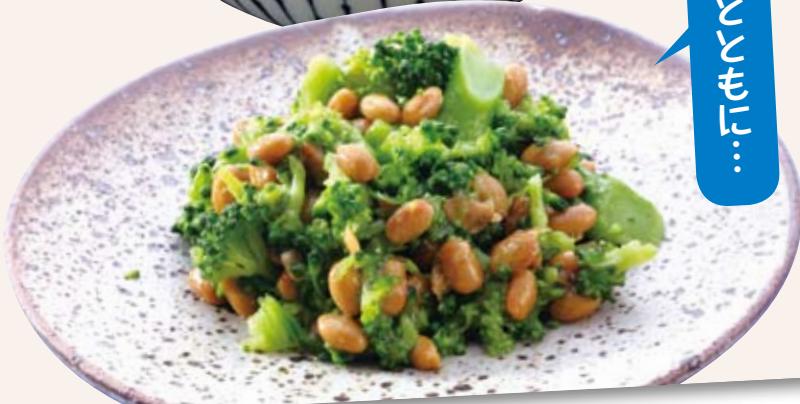
【作り方】

- 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。

木力木力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。



ごはんどども…



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	ふろふき大根・にんじん
酒	大さじ1	大根 1/5本 (200g)
大豆水煮 1カップ (100g)		にんじん 2/3本 (100g)
だし昆布 3cm角1枚	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。)

ごはんと一緒に
おかずもできる!



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、ごはんとおかずと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。