

## 主食

# スパゲティイタリアン

麺とケチャップ味は両方、子どもの好きなもの！  
粉チーズを自分でかけるようにすると、トッピングする楽しさが加わる♪



### 材料(目安量)

#### 大人2人分+幼児2人分

スパゲティ	225g
油	大さじ1(12g)
ロースハム	125g
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(75g)
ピーマン	1個(35g)
マッシュルーム缶(スライス)	35g
油	大さじ1強(15g)
ケチャップ	大さじ5(75g)
食塩	小さじ1/3(2g)
粉チーズ	大さじ1強(7.5g)

### 作り方

1. スパゲティは、二つに折って、熱湯に塩を加えゆでる。ゆであがったら、熱いうちに油をまぶしておく。
2. ロースハムは、たんざくに切る。
3. たまねぎは、薄切りにする。
4. にんじん・ピーマンは、せん切りにする。
5. マッシュルームは、ザルにあげ、水気をきっておく。
6. 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ロースハム・マッシュルーム・ピーマンの順に炒め、ケチャップと塩で味をつけ、①のスパゲティを加えて炒める。
7. 最後に粉チーズをふりかける。

### ☆調理のポイント☆

・マッシュルームは省いてもよい。・家庭で常備している野菜で十分。・フライパンで湯掻くこともできる。湯掻いて油(オリーブオイルまたはサラダ油)をまぶすと麺がくっつかない。・野菜の種類や量は子どもに応じて変更するとよい。・ケチャップの酸味を抑えるために砂糖を入れると隠し味になる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

## 主食

# 五目汁そば

具材を餡にしているので食べやすい



### 材料(目安量)

#### 大人2人分+幼児2人分

ゆで中華そば	3~4玉(650g)
豚肉	125g
むきえび	3~4匹(50g)
酒	小さじ1(5g)
キャベツ	葉4枚(175g)
にんじん	1/4本(50g)
青ねぎ	1本(15g)
油	大さじ1強(15g)
薄口しょうゆ	小さじ1強(8g)
ごま油	小さじ1弱(3g)
スープの素	小さじ2と1/2(10g)
水	カップ5(1000g)
片栗粉	大さじ2強(20g)

### 作り方

1. 豚肉は、1~2cm幅に切る。
2. むきえびは、解凍して、酒をかけておく。
3. キャベツは、1~2cm幅に切る。
4. にんじんは、せん切りにする。
5. ねぎは、小口切りにする。
6. 油を熱し、豚肉・にんじんの順に炒め、水とスープの素を加え煮る。途中でキャベツを加え、しょうゆで味をつけ、むきえびを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にねぎ・ごま油を加える。
7. 中華そばは、食べやすい長さに切り、熱湯でゆで、器に盛り⑥をかける。※スープの量は、調整してください。

### ☆調理のポイント☆

・えびは、抜いてもよい。他の具材からだしが出る。  
・そばをサッと湯掻いて餡をかけるだけでよい。  
・野菜をアレンジしてもよい。冷蔵庫にあるものでよい。家庭にある野菜を使うことでその家庭の味になる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

# 親子丼



## 材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

米	1と1/3合(250g)
鶏肉(細切れ)	175g
卵	5個(250g)
たまねぎ	3/4個(150g)
にんじん	1/2本(75g)
みつば	1束(30g)
油	小さじ2(8g)
薄口しょうゆ	大さじ1と2/3(30g)
砂糖	小さじ2(6g)
だしかつお	2つかみ(10g)
水	カップ1と1/2(300g)
片栗粉	大さじ1強(10g)

ごはんと具と一緒に食べられて、栄養バランスもよく、子どもにも食べやすい

## 作り方 ※米は普通に炊く。だしは、とっておく。

1. たまねぎは、2cm長さの薄切りにする。
2. にんじんは、2cm長さのせん切りにする。
3. みつばは、1~2cmの長さに切る。
4. 油を熱して、鶏肉・にんじん・たまねぎを炒め、だしを加え煮る。※だしの量は調整してください。
5. ④が煮えたら、さとう・しょうゆで味をつける。
6. 最後にみつばを加え、溶きたまごに、水溶き片栗粉を加えたものを流し入れる。
7. ご飯に⑥をかける。

## ☆調理のポイント☆

- ・鶏肉をさっと下茹ですると、アクも少なく臭みも取れる。

作られましたら、感想などお寄せください♪

# 牛丼



## 材料(目安量)大人2人分+幼児2人分

米	1と1/3合(250g)
牛肉	150g
にんじん	1/2本(100g)
玉ねぎ	1個(150g)
油	大さじ1弱(10g)
砂糖	大さじ1弱(7.5g)
薄口しょうゆ	大さじ1と1/3(24g)
酒	小さじ1と1/2(7.5g)
だしかつお	2つかみ(10g)
水	カップ1と1/2(300g)

具材が細かいので噛む力の弱い子でも噛みやすく、味もしっかりついているので食べやすい

## 作り方 ※米は普通に炊く。だしは、とっておく。

1. 牛肉は、1~2cm幅に切る。
2. たまねぎは、2cm長さの薄切りにする。
3. にんじんは、2cm長さのせん切りにする。
4. 油を熱して、牛肉・にんじん・たまねぎを炒め、だしを加え煮る。※だしの量は調整してください。
5. ④が煮えたら、さとう・しょうゆ・酒を加え煮る。
6. ご飯に⑤をかける。

## ☆調理のポイント☆

- ・煮詰めると味が濃くなるので、気を付ける。
- ・簡単にするのなら、だしを市販のだしに変えても。その時は、しょうゆを減らす。

作られましたら、感想などお寄せください♪