

☆挽肉の混ぜごはん☆

材 料(子ども用おにぎい3個分) 分量

炊いたごはん	300g
豚ひき肉	100g
干しひじき	3g(ひとつまみ)
茹でたいんげん	6g(1本)
しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ1
本みりん	小さじ1と1/2
黒いごま	4g(適量)
にんにく	1g(適量)



《作り方》

1. にんにくをみじん切りにし、いんげんを5mmほどの厚さに切る。ひじきを戻す。
2. フライパンでにんにく・豚挽き肉を炒め、そぼろを作ったら1の材料と調味料、いんげんを入れさらに炒める。(水分が少し残っても大丈夫です)
3. 2に完全に火が通ったら炊いたごはんに混ぜ、黒いごまも混ぜたら完成。

☆あんかけ焼きそば☆

材 料(子ども1人分)

中華麺	100g	片栗粉	小さじ1
豚バラ肉	20g	しょうゆ	小さじ1/2強
塩こしょう	少々	オイスターソース	少々
はくさい	20g	ごま油	少々
にんじん	6g		
ゆでたけのこ	5g		
黒きくらげ	0.2g		
水	100ml		
鶏ガラスープ	小さじ1/2		

《作り方》

1. 黒きくらげを戻し、細く切る。白菜、人参、たけのこを細切りにする。
2. ごま油で豚肉と1の材料を炒め、水を加える。
3. 2が沸騰したら火を弱め、鶏ガラスープ、しょうゆ、オイスターソースを入れる。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩こしょうで味を整えたら完成。

☆鶏肉のコーンフレーク焼き☆

材 料	分 量
鶏もも肉	200g
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1強
コーンフレーク	50g



《作り方》

1. 鶏肉にしょうが、にんにく、マヨネーズ、しょうゆで下味をつける。
2. 1の鶏肉に、粗く砕いたコーンフレークをまぶす。
3. 180℃のオーブンで15～20分焼く。(焦げないように様子を見てください)

☆切干大根サラダ☆

材 料	分 量
切干大根	20g
キャベツ	100g(1/10玉)
にんじん	40g(1/3本)
ほうれん草	40g(1/2株)
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
塩	少々
白いいごま	7g



《作り方》

1. 切干大根を戻し、食べやすい大きさに切り、ゆでる。キャベツ、にんじんを短冊切りにし、ゆでる。ほうれん草をゆで、水にさらしあく抜きをしたら、食べやすい大きさに切る。
2. 1の野菜と調味料、白いいごまを混ぜ完成。