

☆陽げんき!きのこうどん☆



材料 (4人分)

- 白玉うどん・・・4袋
- 生しいたけ・・・3個
- しめじ・・・1袋
- えのき・・・1袋
- なめこ・・・1袋
- 豚もも薄切り肉・・・150g
- ネギ・・・1本
- にんじん・・・1/3本
- 油あげ・・・2枚
- 片栗粉・・・小さじ2
- だし汁・・・1,500cc

調味料

- しょうゆ・・・大さじ6
- みりん・・・大さじ5

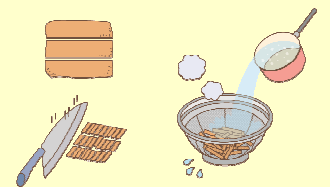
① しめじは根元を切ってくずし、えのきは3cmの長さ、しいたけは千切り、にんじんはいちょう切りにする。



② 豚肉となめこは食べやすい大きさに切る。



③ 油あげは横に3等分し、細切りして湯通しする。



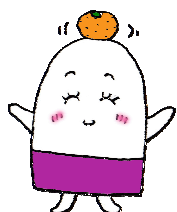
④ だし汁でネギ以外の材料を煮る。



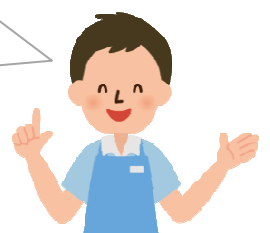
⑤ 材料が煮えたら調味料を加え、さらにうどんを入れて味を調べ、仕上げにネギを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



かつお、こんぶなどの天然だしを使うことで、うまみが増えて美味しくなるよ!



食物繊維がいっぱいで腸のはたらきが良くなります。秋の食材のきのこを使った子どもの好きなうどんメニューです。きのこの名前も覚えてみましょう。



☆笑顔ほっこりさつまいもサラダ☆



- ① さつまいもは皮をむいて、1.5cm角に切り、水にさらしてあくを抜き、ゆでる。きゅうりは輪切りにして塩もみする。ハムは1cm角に切る。



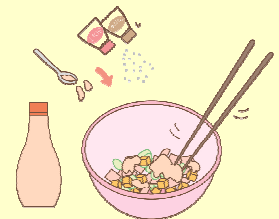
材料（4人分）

さつまいも・・・320g
きゅうり・・・1.5本（160g）
ハム・・・2枚（40g）

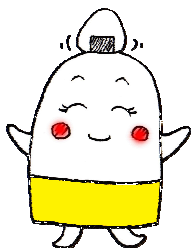
調味料

マヨネーズ・・・大4（48g）
塩・こしょう・・・少々

- ② さつまいもが十分冷めてから、すべての材料をマヨネーズで和える。塩こしょうで全体の味を整える。



さつまいもがやわらかいので、
和える時につぶさないように気
を付けよう！



子どもたちが大好きなメニューなので、
選びました。



☆ボリューム満点！ ミートローフ☆



材料（4人分）

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・240g
- ミックスベジタブル（冷凍）・・24g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/3個
- しめじ・・・・・・・・・・1/3パック
- パン粉（乾燥）・・・・・・・・大さじ3
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ2
- 卵・・・・・・・・・・1/2個

A

- バルメザンチーズ・・・・・・・・小さじ2
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1

B

- ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1
- ウスターソース・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・適量

① 鶏ひき肉をボウルに入れる。



② ミックスベジタブルを軽くゆでる。



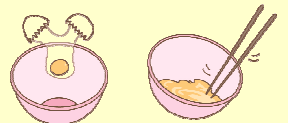
③ 玉ねぎとしめじをあらみじんに切る。



④ パン粉は牛乳に浸す。



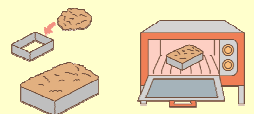
⑤ 卵を割りほぐす。



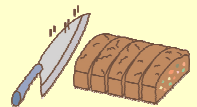
⑥ ①に②～⑤とAを混ぜる。



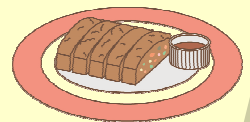
⑦ 型にうすく油を塗って⑥を入れて180℃のオーブンで25分焼く。



⑧ 型から出して切り分ける。



⑨ Bを混ぜたソースを添える。



野菜を細かく切って入れるので、野菜が苦手な子も食べやすくなっているね。



肉と野菜がバランスよく入っていてボリュームがあり子どもたちにも人気のメニューです。



☆旬のキャベツたっぷり！野菜と揚げ半平のくず煮☆



材料（4人分）

- じゃがいも・・・・・・・・1個(130g)
- 人参・・・・・・・・・・1/3本(40g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
- キャベツ・・・・・・・・・・1/8個(140g)
- 干しいたけ・・・・・・・・2枚
- 揚げ半平・・・・・・・・2枚
- 豚もも肉・・・・・・・・60g
- グリーンピース・・・・・・適量

調味料

- だし汁・・・・・・・・・・適量
- しょう油・・・・・・・・・・大さじ1強
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量

① じゃがいもは角切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはせん切り、干しいたけはもどしてせん切り、揚げ半平は横半分に切ってから縦に1cm幅に切る。豚肉は2cm幅に切る。



② 油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、人参、玉ねぎ、干しいたけを加え炒め、だし汁を加える。



③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、砂糖を加える。



④ じゃがいもが少しやわらかくなったら揚げ半平、キャベツ、しょうゆを入れて煮る。



⑤ キャベツがしんなりしたら、グリーンピースを入れて味を整え、水溶性片栗粉を流し込みとろみをつける。



とろみをつけることにより、口当たりよく食べやすくなるよ！



旬のキャベツを煮込むことにより、キャベツの甘みを感じたくさん食べることができます。



☆野菜たっぷり三平汁☆



材料（4人分）

- 鮭・・・・・・・・・・1.5切れ
- 大根・・・・・・・・・・3cm
- 人参・・・・・・・・・・1/4本
- じゃがいも・・・・・・・・1/2個
- ごぼう・・・・・・・・・・1/2本
- 干しいたけ・・・・・・・・2枚
- こんにゃく・・・・・・・・1/6枚
- 豆腐・・・・・・・・・・1/4丁
- ネギ・・・・・・・・・・1/3本

調味料

- だし汁・・・・・・・・・・適量
- 白味噌・・・・・・・・・・大さじ3
- バター・・・・・・・・・・小さじ2
- 油・・・・・・・・・・小さじ2

白味噌はメーカーによって塩分量が異なるため、味見しながら加減してね！
鮭を白身魚に変えても美味しいよ！



① 大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにし、干しいたけは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、ネギは小口切りにし、こんにゃくと豆腐はそれぞれ1cm角に切り、こんにゃくは下ゆでする。鮭は角切りにする。



② 鮭以外の材料を油で炒める。



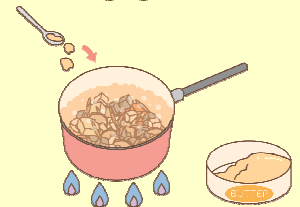
③ ②にだし汁を加え、アクを取りながら煮る。



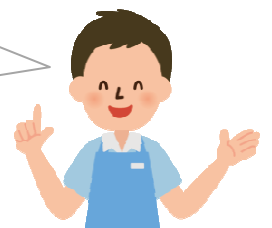
④ 鮭を加え、味噌で味付けをする。



⑤ 仕上げに火を止めてからバターを入れる。



野菜がたくさん入り、白味噌の甘みとバターの風味で子どもが食べやすいです。
冷えた身体を温めます。





☆ごっつあんです！元気もりもり ちゃんこなべ☆



材料（4人分）

- 大根・・・・・・・・・・1/8 本
- 人参・・・・・・・・・・1/6 本
- 白菜・・・・・・・・・・葉 2 枚
- 生しいたけ・・・・・・・・3 枚
- 里芋・・・・・・・・・・5 個
- 長ねぎ・・・・・・・・・・1 本
- 厚揚げ・・・・・・・・・・1/2 枚
- 春雨・・・・・・・・・・20 g

- A**
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・120 g
 - 長ねぎ・・・・・・・・・・1 本
 - しょうが汁・・・・・・・・・・少々
 - 味噌・・・・・・・・・・小さじ 1
 - 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ 1・1/2

- B**
- 昆布・・・・・・・・・・8 g
 - 削り節・・・・・・・・・・8 g
 - 鶏がらスープの素・・・・小さじ 1
 - しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ 1・1/2
 - 塩・・・・・・・・・・少々

- ① 野菜と厚揚げは食べやすい大きさに切る。長ねぎはみじん切り、春雨は水で戻し、食べやすい長さに切っておく。



- ② A の具材と調味料を、粘り気が出るくらいよく混ぜ合わせる。



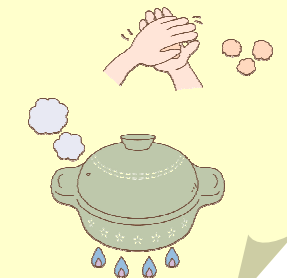
- ③ B の材料でスープを作る。（※昆布と削り節のかわりに、和風だしでもよい）



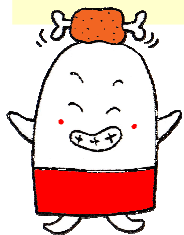
- ④ 煮えにくい材料（大根、人参、里芋、等）から順にスープの中に入れて煮る。



- ⑤ ②で混ぜ合わせた材料も団子にして、スープの中に入れて煮る。団子が浮いてきたら出来上がり。



鶏団子にみそを入れるのがポイントです。しょうゆ、酒をプラスしてもおいしくできるよ！



子どもも大人も春雨のつるつるとした食感と味付けが大好き。野菜が嫌いな子どもも、たっぷり野菜が食べられます。

