



献立名 ぶりの柚子味噌焼き



材料(大人2人分)

作り方



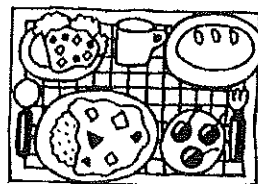
ぶり 2切れ
味噌 10g
ゆず(果汁) 10g
三温糖 大さじ1

- ①ゆずを絞り果汁を使用します。
- ②味噌・ゆずの果汁・三温糖を混ぜ合わせタレを作ります。
- ③合わせたタレにぶりを漬け込み味が染み込むまで漬け込みます。
- ④味が染み込んだらフライパンで焼き色が付くまで焼いて完成です。



☆ 一口メモ ☆

ゆずの風味が食欲をそそる一品です。
ゆずのかわりにマーマレードジャムを使用しても美味しい



献立名 ピザバーグ



材料(大人2人分)

作り方



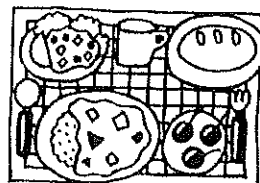
豚挽き肉 100g
鶏挽肉 100g
たまねぎ 1/4
絹ごし豆腐 30g
パン粉 10g
ケチャップ 適量
塩・こしょう 適量
ピーマン 1/4
コーンホール 10g

- ①玉ねぎはみじん切り、ピーマンは千切りにします。
- ②絹ごし豆腐にパン粉を混ぜておきます。
- ③さらに挽肉と玉葱を加えて混ぜ、塩・こしょうで味をつけ形を整えます。
- ④ハンバーグの上にケチャップ・コーン・ピーマン・チーズをのせて焼いたら完成です。



☆ 一口メモ ☆

ハンバーグ以外にもマッシュポテトの上に具材をのせて焼いても美味しいです！



献立名：

高野豆腐の揚げ煮

材料(大人4人分)

- ・高野豆腐 40g
- ・鶏小間 160g
(下味用醤油 少々)
- ・片栗粉 適量
- ・人参 1本
- ・玉ねぎ 中1ヶ
- ・じゃがいも 3ヶ
- ・冷凍グリーンピース 25g
- ・揚げ油 適量
- ・三温糖 12g(大さじ1)
- ・醤油 12g(小さじ2)

作り方

- ①高野豆腐をもどし、1.5cm角に切っておきます。鶏小間に醤油をふりかけ、下味をつけます。グリーンピースは茹でて解凍しておきます。人参は乱切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもは1口大に切り分け、水にさらしておきます。
- ②鍋に油を熱し、人参と玉ねぎを炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもと野菜が浸る程度の水を加え、柔らかくなるまで煮ます。
- ③揚げ油を熱し、下味をつけた鶏小間に片栗粉をまぶし、揚げます。高野豆腐もよく水気を絞って片栗粉をまぶし揚げます。
- ④②の鍋に揚げた鶏小間、高野豆腐を加え、調味料で味を調えます。グリーンピースを加え、一煮立ちさせます。

☆ 一口メモ ☆

高野豆腐はパサパサとしていてそのままでは少し食べにくい食材ですが、揚げて煮ることで表面が滑らかになり、食べやすくなります。



献立名

ガパオライス



材料(大人2人分)

作り方

- ご飯 2人前
- 鶏挽肉 100g
- 玉葱 40g
- 人参 30g
- 赤ピーマン 20g
- 青ピーマン 20g
- 乾燥バジル 適量
- 油 適量
- 三温糖 大さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1・1/2
- オイスターソース 少々
- うずらの卵水煮 2個

- ①玉ねぎは薄切り、人参・ピーマンは千切りにします。
- ②フライパンに油、鶏挽肉、玉葱、人参、赤ピーマン、青ピーマン、バジル粉をいれて炒めます。
- ③調味料を加えて味を整えます。
- ④ごはんの上に③をかけてうずらの卵を上のにせて完成です。

☆ 一口メモ ☆

子どもたちも食べやすいやさしい味わいです！

