



献立名

## ツナの炊き込みご飯



材料(大人4人分)

お米	2合
ツナ缶	1缶
人参	1/4本
ごぼう	1/3本
グリーンピース	20g
油揚げ	2枚
サラダ油	大さじ1
三温糖	大さじ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1

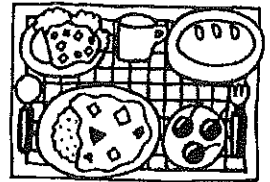
作り方

- ①お米を研ぎ、小さじ1の醤油を加えて炊く。
- ②人参、ごぼうを千切りし、油揚げは1cm幅の短冊に切る。
- ③鍋に油を熱し、②の材料とツナを炒める。三温糖、醤油、みりんを加えて、かぶる程度の水をいれ、ひと煮立ちさせる。
- ④ご飯が炊けたら、③と茹でてグリーンピースを加えて混ぜ合わせて完成。



☆ 一口メモ ☆

具材を後で混ぜる炊き込みご飯なので、とても簡単にできます♪  
子ども達にも人気のメニューです(^^)



献立名

## スコーン



材料(6個分)

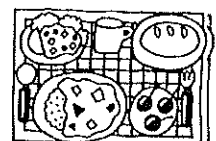
作り方

- |            |      |  |
|------------|------|--|
| 薄力粉        | 200g | ①バターをボールにいれ白っぽくなるまで練ります。                     |
| ベーキングパウダー  | 小さじ1 |  |
| 卵          | 1個   | ②砂糖を3回に分けて①へ入れて白っぽくなるまでさらに練り込みます。            |
| バター(常温に戻す) | 50g  |  |
| 牛乳         | 50g  | ③溶き卵を少量ずつ入れて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをふるって入れて牛乳を加えます。 |
| 三温糖        | 60g  |  |
- ④生地をまとめていき、1口サイズに丸めます。
  - ⑤180℃のオーブンで15分程度焼き完成です。



☆ 一口メモ ☆

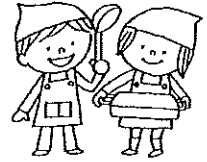
子どもたちに人気があり、良く食べてくれます(\*^\_^\*)  
甘さを控えているので、他の食材を入れてアレンジしてみてもいいですね♪





献立名

# タンドリーチキンドッグ



材料(大人4人分)

作り方



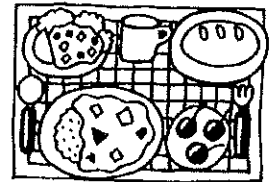
ドッグパン・・・4個  
 鶏もも肉・・・50g×4切  
 塩・胡椒・・・肉の下味程度  
 にんにく・・・1かけ  
 カレー粉・・・少々  
 ケチャップ・・・小さじ4  
 レモン汁・・・4cc  
 キャベツ・・・外葉約1枚  
 玉葱・・・1/4個  
 油・・・炒め油  
 マヨネーズ・・・大さじ2

①鍋に油を熱し、玉ねぎ・キャベツをやわらかくなるまで炒めます。  
 ②鶏もも肉に塩・胡椒をまぶし、醤油・すりおろしにんにく・ケチャップ・レモン汁・カレー粉をつけます。  
 ③フライパンなどで焼き色がつくまで焼きます。  
 ④ドッグパンに①の炒めた野菜・③のタンドリーチキンにマヨネーズをつけてはさみます。



☆ 一口メモ ☆

子ども達に人気なタンドリーチキンをドッグパンにはさみました。にんにくとレモンが効いて食欲をそそります。



献立名

# 松風焼き



材料(大人4人分)

作り方



鶏ひき肉 180g  
 豆腐 80g  
 人参 40g  
 三温糖 小さじ2  
 醤油 小さじ1  
 パン粉 適量  
 味噌 大さじ1  
 卵 1/2個  
 ごま 適量

①豆腐はよく水を切っておく。  
 ②人参はみじん切りにする。  
 ③鶏ひき肉、豆腐、人参、三温糖、パン粉、味噌、卵をボウルに入れてよく混ぜます。  
 ④クッキングシートなどをひいた型に隙間なく③を敷き詰めごまをふる。  
 ⑤200℃のオーブンで約20分焼く。  
 (オーブンによって焼け具合は異なりますので調整して下さい。)  
 ⑥型から出したら食べやすい大きさに切って出来上がり。



☆ 一口メモ ☆

豆腐が入り、ふわとした仕上がります。お肉のパサつきが気になる子どもでも食べやすいので、離乳食などにもおすすめです☆

