

# 親子で作る簡単メニュー



## ●カレー肉じゃが



### 【材料2人分】

- ・豚肩肉 60g
- ・カレー粉 0.4g
- ・油 適量
- ・にんじん 40g
- ・玉ねぎ 50g
- ・じゃがいも 100g
- ・かつお節 0.4g
- ・三温糖 小1強
- ・水 40g
- ・塩 少々
- ・みりん 小1/2
- ・しょうゆ 小1強
- ・カレー粉 0.36g

### 【作り方】

- ①袋に豚肉・カレー粉を入れよく揉む。
- ②鍋にお湯を沸かし、かつお節をいれ、かつお出汁をとる。
- ③にんじん、じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし型切りにする。
- ④別鍋に油をいれ、①を炒め、肉の色が変わってきたら、③を炒める。
- ⑤水、調味料を入れ、具材が柔らかくなるまでよく煮る。

## ●えのきの味噌汁

### 【材料2人分】

- ・えのき 20g
- ・凍り豆腐 3g
- ・わかめ 1g
- ・万能ねぎ 6g
- ・味噌 小2弱
- ・煮干し 4g

### 【作り方】

- ①煮干しを水につけた後、弱火で沸騰するまで加熱し、出汁をとる。
- ②えのきを2cm程の長さに切る。①にえのき、凍り豆腐を入れ煮立たせる。
- ③味噌を入れ、味を調える。仕上げに小口切りにした万能ねぎを加える。



## ●青菜のお浸し

### 【材料2人分】

- ・ほうれん草 60g
- ・かつお節 1g
- ・しょうゆ 少々
- ・みりん 少々

### 【作り方】

- ①ほうれん草をゆで、かつお節・しょうゆ・みりんで味を調える。

・肉じゃがのお肉とカレー粉をもむ  
・じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮をむく  
・ほうれん草を和える  
・味噌汁の味をととのえる  
など、子どもが手伝うことができます！  
ぜひ、親子で作ってみてください。