

親子で作れる簡単メニュー

即席漬

●材料(子ども5人分)

- ・キャベツ 1/10玉 ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/4本 ・塩昆布 5g
- ・酢 小1 ・塩 適量

●作り方

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②にんじんを食べやすい柔らかさになるまでゆでる。(レンチンでも簡単にできます!)
- ③ボウルに②、キャベツ、きゅうりを入れ塩昆布、酢、塩とよく和え味を調える。

お手伝い
 ・きゃべつをちぎる
 ・調味料と和える

肉みそ納豆丼

●材料(子ども5人分)

- ・米 1.5合 ・ひきわり納豆 1.5p ・鶏ひき肉 125g ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 中1/3個 ・しいたけ 大1個 ・小松菜1/3株
- ・油 適量 ・しょうゆ 小1.5 みりん 小1 ・砂糖 小2 ・みそ 小1

●作り方

- ①お米を研ぎ、炊飯する。にんじん、玉ねぎ、しいたけをみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③②にみじん切りにしたにんじん、玉ねぎ、しいたけを加え、火が通るまでよく炒める。火が通ったら0.5cm幅に切った小松菜を加えしんなりするまで炒める。
- ④納豆、砂糖、しょうゆ、みりん、みそを加え、味を調える。
- ⑤ごはんを盛った器に④をかけて完成!

お手伝い

- ・野菜を炒める
- ・納豆と野菜を和える

きのこのすまし汁

●材料(子ども5人分)

- ・乾燥わかめ 1.5g ・玉ねぎ 1/3個 ・えのき 35g ・しめじ 35g
- ・かつお節 10g ・しよゆ 小1 ・塩 小1/2

●作り方

- ①乾燥わかめを戻し、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、えのき、しめじは、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を沸かし、かつお節を加え出汁をとる。
- ③②にたまねぎを加え、火が通るまで加熱する。
- ④えのき、しめじ、わかめを加え、ひと煮立ちさせ、調味料で味を調える。

お手伝い

- ・しめじを割く
- ・玉ねぎを皮をむく



ぜひ親子で作ってみてください♪