

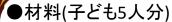
親子で作れる簡単メニュー

お手伝い

玉ねぎを皮をむく

・しめじを割く





- ・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 ·しょゆ 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。

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。

・きゃべつをちぎる お手伝い・調味料と和える



ぜひ親子で作ってみてください♪