



すくすく育つこどもごはん



親子で楽しくお料理しながら、おうちにある食材や旬の食材を使ってアレンジしてみてくださいね。

※大さじ1=15cc、小さじ1=5cc

① さつまいもごはん

【材料】2合分

さつまいも	200g	A	しょうゆ	大さじ1
にんじん	50g		酒	大さじ1
うすあげ	1/2枚		みりん	大さじ1
米	2合			
黒いりごま	適量			

【作り方】

- ① さつまいもは、洗って1cm角に切って水にさらす。にんじんは、7mm角に切る。うすあげは、たて半分に切って干切りにする。
- ② 洗った米とAを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
①をのせて炊く。
- ③ 炊きあがったらさっくりと混ぜ、器にもって黒いりごまを散らす。

② 豆腐とひじきのそぼろ煮

【材料】大人2人+子ども1人分

絹ごし豆腐	1丁	A	だし汁	1/2カップ
鶏ひき肉	100g		しょうゆ	大さじ1
乾燥芽ひじき	3g		砂糖	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2		片栗粉	小さじ1
			水	小さじ2

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐を2cmの角切りにする。乾燥芽ひじきは、水で戻し粗く刻む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉をポロポロになるまで炒め、①とAを加えて蓋をし、3~4分煮る。
- ③ 豆腐が温まったら分量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

③ しめじとブロッコリーの煮びたし

【材料】大人2人+子ども1人分

ブロッコリー	1/2株	A	しょうゆ	小さじ1
しめじ	20g		みりん	大さじ1
しらす干し	5g		片栗粉	小さじ1
だし汁	3/4カップ		水	小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーを小さめの小房に分ける。しめじは、根元を切り落とし小房に分け、大きいものは子どもの食べやすい大きさに刻む。
- ② 鍋にだし汁、しらす干しを入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて2~3分煮る。
- ③ Aを加えたあと、分量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

④ はんぺんのすまし汁

【材料】大人2人+子ども1人分

はんぺん	1/2枚	A	薄口しょうゆ	小さじ1/2
オクラ	4本		塩	少々
細ねぎ	適量			
だし汁	500ml			

【作り方】

- ① はんぺんは、1cm角に切る。オクラは、塩（分量外）でこすってうぶ毛を取り、水洗いをして小口切りにする。細ねぎは、小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立てて、はんぺんとオクラを加えて温めてから、Aを加える。
- ③ 器に盛り付け、細ねぎを散らす。

簡単！だし汁の取り方

ティーポットなどの容器に、かつお節4グラム・昆布5cm角を入れ、90℃くらいのお湯を1カップ（200ml）注いで7~8分おく。茶こしでこしてできあがり。