

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

そうめんサラダ

暑くなってきた季節にぴったりのそうめんサラダのご紹介です。ドレッシングはペットボトルに材料を入れて振るだけでも簡単につくれるので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください！

<材料>4人分

- ・そうめん……………100g
- ・ツナ缶……………1缶
- 〔レタス、きゅうり、ミニトマト
にんじん、コーン、わかめ

※保育園ではこのようなものを入れていますが、お野菜はお好みでどうぞ！

*ドレッシング

- ・りんご酢……………大さじ2
- ・ごま油……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・塩……………少々

memo

- ・そうめんは茹でる前に短く折っておくと、茹でた後切る手間が省けます
 - ・ドレッシングは他のサラダにも使えるので使ってみてください♪
- 多めに作って保存もできますが、3日くらいを目安に使い切るようにしてください

作り方

- ① レタス、きゅうり、人参を千切りにする。ミニトマトは半分、または4分の1に切る
- ② わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ③ 人参、コーンは一度茹でる
- ④ そうめんを茹でる
- ⑤ 材料をボールに入れる。ドレッシングは味を見ながら入れ、和えていく

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

菜の花とアスパラガスのごま和え

春野菜を使ったサラダをご紹介します

<材料>4人分

- ドレッシング
- ・すりごま……………1ℓ
- ・砂糖……………1つ
- ・しょうゆ……………1つ

・菜の花、アスパラガス、にんじん、コーンもやし、ほうれん草等の野菜

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる
- ② すりごまに砂糖を加え、しょうゆを加えて混ぜる
- ③ 茹でた野菜を軽く絞りボールに入れる
- ④ 野菜を合わせたところに②を加えて和える

いっしょにやってみよう！

- ・和えている時に野菜からも水分が出てくるので、ドレッシングはとろとろになりすぎないようにするとおいしくできます
- ・ドレッシングを混ぜる時、野菜を絞る時にお手伝いしてもらおうと◎！

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね!

チーズおにぎり

おにぎりにトッピングをした簡単&カルシウム満点なメニューをご紹介します!

〈材料〉4人分

- ・ごはん……………おにぎり8個分
- ・ちりめんじゃこ……………20g
- ・プロセスチーズ……………適量
- ・削り節……………適量
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1

作り方

- ① ごはんとちりめんじゃこを混ぜ合わせ、ポール型に握り天板に乗せる
- ② しょうゆとみりんを合わせ、はけで①に塗る
- ③ 削り節をまぶし、その上にチーズをのせる
- ④ オープンでチーズがとけるまで焼いたらできあがり!

memo

子供と一緒に・・・

- ・おにぎりを作る時は、お茶碗とラップを用意して丸めると簡単にできます。上手に丸められない場合は、お茶碗ともう一枚お皿を用意してお茶碗をお皿で蓋をするように被せて振るだけでもできますよ♪
- ・はけでおにぎりに味付けするのも、子どもたちにとっては魅力的なひと手間ですね!

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね!

とうふ入りサクサクつくね

食感の楽しい食材を使ったレシピです。食材の切り方を変えて違った食感を楽しむのもいいですね♪ぜひお子さんとどんな食感がしたか話してみてください。

〈材料〉4人分

- ・鶏ひき肉……………280g
- ・木綿豆腐……………1/3丁(80g) 水分を切っておく
- ・れんこん……………120g 粗みじん切り
- ・こんにゃく……………120g 粗みじん切り
- ・小麦粉……………小さじ1
- ・油……………小さじ2
- A { ・しょうが……………1かけ(すりおろす)
- ・卵……………1/2個
- ・酒……………小さじ1
- ・水……………カップ1/2
- B { ・酒……………大さじ3
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・水溶き片栗粉
(片栗粉、水 各小さじ1)

作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、豆腐、Aをいれてよく練る
- ② れんこん、こんにゃくに小麦粉をまぶし①に混ぜ、小判型にする
- ③ フライパンに油をしき、②を焼く
- ④ 鍋にBを入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ③にかける

memo

材料を練る時や成形するときに
お手伝いしてもらいましょう。

子どもキッチン

一緒に食べるとおいしいね！

グリーンピースごはん

やさしい甘みのあるグリーンピースごはンは、春のおススメ献立です。この時期に出回るさやつきのグリーンピースをお子様と一緒にさやから出してみたいはいかがですか？きっと喜んでお手伝いしてくれて、おいしさもいっそう味わえるでしょう！

<材料>4人分

- ・米……………3合
- ・グリーンピース…1カップ（約130g）
（さやつきなら約300g）
- ・酒……大1
- ・昆布…（炊く前に30分程おく）
 - ・塩……小1 1/2
- A

帆立水煮缶……………1缶	ほぐし身
醤油……………大1	
しょうが汁……………少々	

■のアレンジ

作り方

- ①米はといでざるに上げ、30分おく。
- ②炊飯器の内蓋に米、酒、塩を入れ、目盛りに合わせて水を加える。（ここでAも加える。）
- ③水で洗ったグリーンピースの水気をきり②の上ののせて炊く。（昆布はとる）
- ④炊きあがったら、全体をさっくりと大きくまぜる。

memo

保育園ではグリーンピースのほかに、帆立の水煮缶と醤油を少々加え、少しアレンジしています。
帆立の水煮缶以外にも、各ご家庭で入れるものを変えてオリジナルのグリーンピースごはんを作ってみるのも楽しいですね！