

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

なすとひき肉のトマト煮

夏野菜たっぷり！なトマト煮です

<材料>4人分

- ・なす……………3本
- ・豚ひき肉……………200g
- ・人参……………1/2本
- ・枝豆……………50g
- ・トマト缶……………1/2缶
- ・ケチャップ……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・油……………適量
- ・水溶き片栗粉……………適量

作り方

- ① なすは縦にまだらに皮をむき、小さめの乱切りにする。人参も乱切りにする
- ② 枝豆を、たっぷりの塩でゆで、中身を出す。フードプロセッサーなどで粗みじんにする。なすはあらかじめ炒めておく。人参は下茹でしておく
- ③ 鍋に油をしき、豚ひき肉を色が変わるまでよく炒める。なす、人参、Aを入れ、15～20分煮込む
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、枝豆を入れたら完成！

memo

- ・枝豆は丸のまま使うと、万が一そのまま飲み込んでしまった時にのどに詰まってしまう。粗みじんや半分に切ることで誤嚥を防止しましょう
- ・ひき肉は口の中でばらばらしやすく、小さいお子さんには飲み込みづらいことがあります。水溶き片栗粉でとろみをつけることで、まとまりやすく、飲み込みやすくなります。お子さんの成長に合わせ、水溶き片栗粉の加減は調整してみてください

きゅうりと梅のおかか和え

酸味で食欲アップ！さっぱり食べられるサラダです

<材料>4人分

- ・きゅうり……………2本
- ・もやし……………1/2袋
- ・きゃべつ……………1/4個
- ・人参……………1/2本
- ・梅干し……………1～2個
- ・かつおぶし……………適量
- ・しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① きゅうりはまだらに皮をむき、千切りにする。もやしは食べやすい長さに、きゃべつと人参は千切りにする。きゅうり以外の野菜をそれぞれ茹でておく
- ② 梅干しは種を取り、包丁で刻んでおく
- ③ ボールに水気を絞りながら野菜を入れ、かつおぶし、梅干し、しょうゆで調味したら完成！

memo

- ・梅干しは、しそ入りやはちみつ漬けなど様々な種類がありますが、お好みのもので使ってください。はちみつ漬けを使う場合は、1歳未満の子には食べさせないように注意してください
- ・梅干しの塩分量によって、しょうゆの量はお好みで入れてください