

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

大根と鮭の煮物

<材料>4人分

- ・大根……………1/4 本
- ・しめじ……………1 パック
- ・人参……………1/2 本
- ・ブロッコリー……1/2 個
- ・焼き鮭ほぐし身…150g
- ・だし汁……………適量
- ・しょうゆ…………大さじ 2.5
- ・砂糖……………大さじ 2
- ・みりん……………大さじ 1

作り方

大根に鮭のうまみがたっぷり染みた煮物です

- ① 大根と人参は乱切りにし、茹でる
- ② ブロッコリーは食べやすい房に切り、水の入ったボールにしばらくつけておく。茹でる
- ③ しめじは食べやすい長さに切っておく
- ④ 鍋に油をしき、しめじに油がまわるよう炒める。ブロッコリー以外の野菜と焼き鮭を入れ、全体に油が回るまで軽く炒める
- ⑤ だし汁を加え野菜が煮えたら調味料を加える。10 分程度煮たら火を止め、そのまま味を染み込ませる
- ⑥ 最後にブロッコリーを入れたら完成！

memo

- ・手軽に使える鮭のほぐし身を使用していますが、生鮭を焼いてほぐして使っても OK！市販のほぐし身には味がついていることが多いので、調味料を入れるときに塩分を少し控えめにするが良いです
- ・大根や人参のほかにも、好きな根菜類を入れて作ってみてくださいね！

チーズトースト

カリカリでクセになる！こんがりトーストです

<材料>4人分

- ・食パン……………3~4 枚
- ・マーガリンまたはバター…適量
- ・粉チーズ……………適量

作り方

- ① 食パンにマーガリンまたはバターを塗る
- ② ①に粉チーズをつけ、縦 8 等分に切る
- ③ オーブンでチーズがこんがりするまで焼いたら完成！

memo

- ・食パンとバター、粉チーズだけで作れる簡単おやつです。保育園では離乳食後期から提供していますが、小さいお子さんが食べる場合は塩分を取りすぎないように、粉チーズは少し控えめにするが良いです
- ・子どもはおやつ、大人はおつまみとしてもおいしく食べられます
- ・手でもって食べやすいようにスティック状に切っていますが、好みや食べやすさに合わせて切ってください
- ・保育園では食パンは 10 枚切りを使用しています