幼児キッズクッキングレシピ(親子1組分)

包まない焼きシュウマイ

A	豚ひき肉	120g
A	玉ねぎ	1/2個
A	しょうゆ	大さじ2/3
A	オイスターソース	大さじ2/3
A	砂糖	小さじ2
A	片栗粉	大さじ1
A	ごま油	大さじ1/2
A	しょうがチューブ	小さじ1
	ごま油	大さじ1
	シュウマイの皮	10枚
	水	80cc
	ブラックペッパー	適量

1. 玉ねぎをみじん切りし、シュウマイの皮を5mm幅に細切りする。
2. ボウルにAを全て入れてお肉が白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
3. 火のついてないフライパンにごま油を引いて、6等分に丸めたお肉を置き、その上にシュウマイの皮をのせたら、弱火で焼く。
4. 水を入れ、弱火で約10分蓋をして蒸す。
5. 水気がなくなるまでこんがり焼いて、お好みでブラックペッパーをかける。

★混ぜ合わせる　★お肉を置き、シュウマイの皮をのせる

豆苗ともやしのサラダ

豆苗	1/2パック
もやし	1/3袋
ちくわ	1本
ポン酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
焼きのり	1/2枚

1. 豆苗を4～5㎝幅に切り、ちくわを輪切りにする。
2. 豆苗ともやしをレンジ(600w)で2分加熱し、水気をしっかり切る。
3. ちくわ、ポン酢、ごま油、ちぎった焼きのりを加えてあえる。

★ちくわを切る　★焼きのりをちぎる　★あえる

ほうれん草とにんじんのコンソメスープ

ほうれん草	1/4束
にんじん	1/4本
コーン缶詰	大さじ2
固形コンソメ	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	1カップ

1. にんじんは縦に切り込みを入れて、ピーラーでささがきにする。
2. ほうれん草は3～4㎝幅に手でちぎる。
3. 鍋に水1カップを入れて強火にかけて煮立たせ、にんじん、ほうれん草を加える。
4. ほうれん草がしんなりするまで1～2分煮てコーン、コンソメ、塩こしょうを加える。

★にんじんのささがき　★ほうれん草をちぎる

★お子さんのお手伝いポイントです。

沼津市保健センター