

幼児キッズクッキングレシピ[○](親子1組分)

ひじきのまぜごはん

米	1合
ひじき(乾)	2g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつおぶし	1パック

1. ひじきを水で戻す。(5分くらい)
2. 米を研ぎ、1と調味料を入れて炊飯する。
3. 炊けたごはんに、かつおぶしをまぜる。

大豆とツナの焼きコロッケ

じゃがいも	200g
ツナ水煮	50g
大豆の水煮	50g
塩こしょう	
パン粉	15g
油	大さじ1

1. じゃがいもは皮をむき、つぶせるかたさに茹でる。
2. 1と大豆の水煮、ツナ缶をつぶしながら混ぜる。
3. 塩こしょうでほんのり味をつけて、コロッケの形にまるめる。
4. フライパンに油をひき、パン粉を炒める。焼き色がついたら取り出し、3につける。

★じゃがいもをつぶす

★コロッケの形をつくる

★パン粉をつける

いんげんのゴマみそ和え

いんげん	100g
すりごま	大さじ1
みそ	小さじ1
さとう	小さじ1/2
水	

1. いんげんは、筋をとり3cm幅に折って茹でる。
2. 調味料であえる。

★いんげんの筋をとる

★3cm幅に折る

★調味料であえる

★ お子さんにチャレンジしてほしいお手伝いポイントです！

