つき組　試食会レシピ

R8.5.16

【ミートボールのトマト煮】

＊大人は子どもの２倍の分量です

	（幼児１人分）		（切り方等）
豚ひき肉	40	g	
玉ねぎ	11	g	みじん切り
豆腐	10	g	水切り
片栗粉	2	g	
塩	0.1	g	
こしょう少々			
じゃがいも	34	g	乱切り
にんじん	16	g	乱切り
しめじ	12	g	小房に分ける
グリンピース(冷凍)	2	g	下茹で
コンソメ(顆粒)	0.5	g	
トマトピューレ	20	g	★
トマトケチャップ	7.5	g	★
ウスターソース	2	g	★
さとう	1	g	★
しょうゆ	1	g	★
油	1	g	

①ひき肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、塩、こしょうを粘りが出るまでよく練る。
②じゃがいも、にんじん、しめじを炒め、水適量(ミートボールが煮える程度)を加え、沸騰したらミートボールを落とし入れ、あくを取りながら煮る。
③★の調味料を合わせておく。コンソメ顆粒と合わせ調味料を鍋に加えて調味する。
　＊調味料は水の加減により調整する。
④グリンピースを加え仕上げる。

【ツナサラダ】

	（幼児１人分）		（切り方等）
キャベツ	30	g	せん切り
ツナ缶	5	g	油切り
にんじん	6	g	せん切り
コーン缶	10	g	水切り
サラダ油	2	g	★
酢	1.5	g	★
さとう	1	g	★
塩	0.2	g	★

①野菜は茹でて、水気をよく絞っておく。
②野菜類にコーンとツナを加える。
③★を合わせてドレッシングを作る。
④野菜類にドレッシングをかけて仕上げる。

【白身魚のフリッター】

＊大人は子どもの２倍の分量です

	（幼児１人分）		（切り方等）
白身魚	40	g	
塩	0.2	g	
小麦粉	10	g	
かたくり粉	3	g	
卵	6	g	
サラダ油	1	g	
あおのり	0.1	g	
ベーキングパウダー	0.6	g	
塩	0.1	g	
油	5	g	
もやし	20	g	

①魚に塩で下味をつける。
②卵・適量の水・小麦粉・かたくり粉塩を混ぜ合わせ、サラダ油、ベーキングパウダーを加え、さらに混ぜる。
③青のりを加えてさっと混ぜ合わせ、魚に衣をつけて、油で揚げる。
④茹でたもやしを添える。

【コンソメスープ】

	（幼児１人分）		（切り方等）
ロースハム	10	g	短冊切り
キャベツ	22	g	ざく切り
たまねぎ	22	g	スライス
にんじん	16	g	いちょう
コーン缶	5	g	水切り
グリンピース(冷凍)	3	g	下茹で
コンソメスープ	120	g	
塩	0.2	g	

①材料を柔らかくなるまでスープで煮る。
②調味料で調味し、茹でたグリンピースを散らす。

【大根とつくねの煮物】

＊大人は子どもの２倍の分量です

	（幼児１人分）		（切り方等）
鶏ひき肉	30	g	
酒	1	g	
塩	0.1	g	
片栗粉	1	g	
グリンピース(冷凍)	2	g	下茹で
だいこん	45	g	乱切り
にんじん	21	g	乱切り
しめじ	12	g	小房に分ける
しょうゆ	4	g	
さとう	2	g	
みりん	2	g	
酒	1	g	
削り節	1	g	出汁をとる

①鶏ひき肉に酒、塩、片栗粉を加えてよく練る。
②だし汁でにんじんを煮て、柔らかくなったら、大根、丸めたつくね種を落とし入れ、煮てあくを取る。
③しめじ、調味料を加え煮含める。
④最後にグリンピースを散らす。

【納豆和え】

	（幼児１人分）		（切り方等）
納豆	15	g	
ほうれん草	28	g	ざく切り
もやし	20	g	
花かつお	1	g	
しょうゆ	2	g	

①ほうれん草ともやしは茹でて水気を絞る。
②材料が冷めたら、納豆と混ぜ合わせる。
③かつお節、しょう油を加えて味を調える。