

お母さんと一緒に食べよう!

おいしい! 楽しい!

わくわく

レシピ

- レシピは料理研究家が考案したものです。
- レシピは2人分程度の分量です。
- アレルギーなどがある場合は具材を変更してください。



カレーミソチュー

■材料■
 生鮭 --- 1切れ
 しめじ --- 適宜
 しいたけ --- 2枚
 玉ねぎ --- 1/4個
 じゃがいも --- 1個
 バター --- 大さじ1
 牛乳 --- 200ml
 生クリーム --- 大さじ3
 ホワイトソース --- 1缶 (400ml)
 チキンブイヨン(顆粒) --- 小さじ1/2
 塩・こしょう --- 少々

■作り方■
 1. 生鮭としめじは食べやすい大きさに切り、しいたけと玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは小さめに切り、玉ゆでする。
 2. 鍋に玉ねぎとバターを入れてよく炒める。牛乳、生クリーム、ホワイトソースを加えて温め、生鮭、しいたけ、しめじ、じゃがいもを入れチキンブイヨンを加える。
 3. 塩・こしょうで味をととのえる。



白身魚と豆腐のあっさり鍋

■材料■
 白身魚(たら、鯛など) --- 1切れ
 しいたけ --- 2枚
 春雨 --- 20g
 水菜 --- 少々
 にんじん --- 少々
 だし汁 --- 300ml
 豆腐 --- 1/4丁

■作り方■
 1. 白身魚と豆腐は食べやすい大きさに切る。しいたけは薄切りにし、春雨と水菜は短めに切る。にんじんは短冊に切る。
 2. 鍋にだし汁を入れて温め、1の白身魚と豆腐、その他の材料を一緒に煮込む。
 ※残ったおつゆにごはんを入れると、雑炊も楽しめます。



トマト風味のえびリハット

■材料■
 バター --- 小さじ2
 玉ねぎのみじん切り --- 大さじ3
 えび(小) --- 6尾
 グリーンアスパラ --- 2本
 水 --- 100ml
 チキンブイヨン(顆粒) --- 小さじ1/2
 ホールトマト缶 --- 1/2缶 (200ml)
 砂糖 --- 小さじ1/2
 マッシュルーム(缶詰め) --- ホール2つ
 ごはん --- 2膳分
 塩・こしょう --- 少々
 粉チーズ --- 小さじ1

■作り方■
 1. 鍋にバターを入れ玉ねぎを炒める。
 2. えびとグリーンアスパラを加えて炒め、水、チキンブイヨン、ホールトマト、砂糖、マッシュルーム、ごはんを入れてごはんが柔らかくなるまで弱火で5~6分煮込む。
 3. 塩・こしょうで味をととのえ、粉チーズをかけていただく。
 ※お子様にはトマトケチャップを少々加えると甘みがでます。



簡単! たらこじゃうめん

■材料■
 そうめん --- 100g
 ほうれん草 --- 1株
 だし汁 --- 300ml
 薄口醤油 --- 少々
 塩 --- 少々
 たらこ --- 1/2腹
 鶏ささみ --- 2本

■作り方■
 1. そうめんをたっぷりのお湯で茹で、ザルにあけて水でしめておく。
 2. ほうれん草は食べやすい大きさに切り下ゆでする。
 3. 鍋にだし汁を入れて沸騰したら、薄く切った鶏ささみを入れてひと煮立ちさせて1のそうめんを入れ、薄口醤油と塩で味をととのえて煮る。
 4. 食べる時に、ほぐしたたらこ2のほうれん草を入れる。



ミートボール鍋

■材料■
 牛豚ひき肉 --- 150g
 玉ねぎのみじん切り --- 大さじ2
 塩・こしょう --- 少々
 ホールトマト缶 --- 1缶
 トマトジュース --- 大さじ3
 コンソメ(圓形) --- 1/2個
 塩 --- 小さじ1/2
 グリーンアスパラ --- 2本
 エリンギ --- 1本
 ゆで卵 --- 1個

■作り方■
 1. ひき肉と玉ねぎを合わせて塩、こしょうを加えミートボールを作る。
 2. 鍋にホールトマト缶とトマトジュース、コンソメ、塩(小さじ1/2)を入れて温め1のミートボールを入れ加熱する。火が通ったら適当な大きさに切ったグリーンアスパラ、エリンギを加え一緒に煮る。
 3. 輪切りにしたゆで卵をのせていただく。
 ※お好みで粉チーズをかけてもよい。



煮込みうどん

■材料■
 だし汁 --- 300ml
 鶏ささみ --- 1本
 うどん(冷凍) --- 1玉
 油揚げ --- 1/2枚
 塩 --- 少々
 しょうゆ --- 少々
 水菜 --- 少々
 エリンギ --- 1個
 しらす --- 大さじ2

■作り方■
 1. 鍋にだし汁を入れて沸かし、鶏ささみ、うどん(冷凍)、短冊に切った油揚げを入れて煮る。
 2. 鶏ささみに火が通ったら塩・しょうゆで味をととのえる。
 3. 水菜、梅干し、しらすを添えていただく。
 ※つゆ(だし汁・塩・しょうゆ)は、市販のめんつゆを使うと手軽に仕上がります。



お子様ちゃんご鍋

■材料■
 鶏手羽先 --- 2本
 鶏ガラスープ --- 300ml
 (お湯 300mlに粉末大さじ1)
 ウィンナー --- 4本
 プロッコリー --- 小房1~2個
 にんじん --- 1/2本
 塩・こしょう --- 少々

■作り方■
 1. 鶏手羽先と、鶏ガラスープを鍋に入れて煮る。
 2. 食べやすい大きさに切ったウィンナーとプロッコリー、ピーラーで細く削いだにんじんを入れ、火が通るまで煮込む。
 3. 塩・こしょうで味をととのえる。
 ※大人にはゆず胡椒を加えてもよい。