

学童期

★材料(2人分)

〈ミニオンオムライス〉

- ・ごはん…320g
- ・鶏むね肉…40g
- ・玉ねぎ…20g
- ・人参…10g
- ・ピーマン…10g
- ・油…小 1/2
- ・ケチャップ…大さじ4
- ・卵…1個
- ・油…小さじ1/2
- ・スライスチーズ…1枚
- ・焼きのり…少々

★作り方

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにし、鶏むね肉は小さめに切る
- ② フライパンに油をしき、鶏肉を炒める
- ③ 玉ねぎ・人参・ピーマンをいれ火が通るまで炒める
- ④ ご飯をいれ全体を混ぜ合わせる。ケチャップを入れ、さらに全体になじむように混ぜ合わせる。
- ⑤ 別のフライパンに油をしき、フライパンの大きさに合わせてうす焼き卵を作る。余分な油はキッチンペーパーを押し当てて取り除く。
- ⑥ ラップに薄焼き卵をしき、ケチャップライスをのせて包み、顔の形にする。
- ⑦ チーズとのりでミニオンの顔を作りおける
- ⑧ 少量のケチャップをほっぺたにのせる

〈ハート♡バーグ〉

- ・鶏ひき肉…40g
- ・木綿豆腐…20g
- ・玉ねぎ…20g
- ・ひじき(乾燥)…2g
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…少々
- ・パン粉…大さじ 1 強
- ・油…小さじ1/2
- ・酒…少々
- ・しょうゆ…小さじ 1/3
- ・みりん…小さじ 1/3

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてラップをかけ、電子レンジで加熱し粗熱を取る(600w2分)
- ② ひじきは水で戻し、ザルにあげておく
- ③ 豆腐はキッチンペーパーで水を切っておく
- ④ ひき肉・豆腐を混ぜ合わせ、玉ねぎ・ひじき・塩・こしょう・パン粉、酒・醤油・みりんを加え、よく混ぜる
- ⑤ 4等分にし、ハート型に形を作る
- ⑥ フライパンに油しき、表面を焼く

〈枝豆さん〉

- ・枝豆(むき身)…8~10粒

- ① 枝豆をさっと茹でる
- ② お弁当用ピックにくし状に刺す

〈おさつバター〉

- ・さつまいも…50g
- ・バター…2g
- ・塩…少々
- ・黒ゴマ…少々

- ① さつまいもを1cm幅の半月切りにする
- ② 耐熱の皿にさつまいもをのせて、ラップをして600w2分でレンジで加熱する。竹串でスッと通ればOK
- ③ フライパンにバターしき、さつまいもと絡める
- ④ 塩で味を調べ、黒ゴマをふりかける

〈シャキッと野菜〉

- ・小松菜…40g
- ・人参…20g
- ・もやし…20g
- ・しょうゆ…小さじ1/3
- ・鶏ガラだし…小さじ1/3弱

- ① お湯を沸かし小松菜ゆで、水にとる。水気をしぼり、3cm長さに切る
- ② 人参は長さ3cmの細切りする。さつとゆで、水にさらし、水気をしぼる。
- ③ もやしも同様にゆでる。
- ④ 全ての野菜を合わせ、しょうゆと鶏ガラだしで和える

〈ゴマゴマさん〉

- ・さやいんげん…40g
- ・砂糖…小さじ2/3
- ・しょうゆ…小さじ1/3
- ・白いりごま…小さじ1/3

- ① いんげんを茹で、水にさらす
- ② 長さを1/2~1/3に切る
- ③ 砂糖・しょうゆ・白ごまを合わせ、和える

〈プチプチトマト〉

- ・ミニトマト…2個

- ① ヘタをとり、よく洗う
- ② ペーパーでしっかりと水気を拭き取る

〈ブロッコリーくん〉

- ・ブロッコリー…20g
- ・マヨネーズ…小さじ1/2

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる
- ② 茹で上がった後、お皿に広げ冷まし、ペーパーで水気をとる
- ③ 盛り付けたあとに、マヨネーズを上のにのせる