

お魚がよりいっそう美味しくなる 1 品

鯖のネギみそ焼き

材料（4人分）

さわら 4尾 ネギ 1/4 本

マヨネーズ 大さじ4

（保育園では卵が入っていないマヨネーズ
を使っています）

みそ 小さじ2

作り方

① 荒みじんに切ったネギとマヨネーズ、みそをあえる。

② 鯖に①を塗り、グリルで焼く。

※半量の①と鯖を混ぜ、鉄板にのせて焼き、途中で残りの①を鯖にのせて焼いても良い。

豆腐が入ることのでやわらかい食感になります

豆腐のつくね焼

材料（4人分）

押し豆腐 1/3丁※¹ 鶏モモひき肉 120g

玉葱 1/4 個 パン粉 大さじ4

塩 ひとつまみ しょうゆ 少々

料理酒 小さじ1 サラダ油 小さじ1

白みそ 大さじ1/2 本みりん 小さじ1

料理酒 小さじ1

作り方

① 玉葱はみじん切りにする。押し豆腐・鶏ひき肉・玉葱・パン粉・塩・しょうゆ・酒をあわせ、こねる。

② 鉄板に油をぬり団子状にした、①をならべる。※²

③ 180～200℃に熱したオーブンで5分焼き、白みそ・みりん・酒を合わせた調味料を表面にぬって、中までしっかり火がとおるまで焼く（約10～15分）。

④ 食べやすい大きさに切り分ける。 ※¹木綿豆腐 1/3丁を水切りしたもので可。 ※²保育園では大きく作って、切り分けています。

カレーの風味が食欲をそそる一品

タンドリーチキン

材料（4人分）

鶏もも肉	200g	玉葱	1/4 個
にんにく	1/2 かけ	塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2		
カレー粉	小さじ 1		
プレーンヨーグルト	大さじ 3		

作り方

- ① にんにくと玉葱はすりおろす。
- ② 鶏肉以外の材料・調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 鶏肉を②に漬け込み、オーブンで焼く。

トマトのさわやかな酸味でさっぱり☆

ポテトマ焼き

材料（4人分）

ベーコン	2 枚	じゃがいも	2 個
トマト	1 個	玉葱	1/2 個
バター	小さじ 2	塩	少々
こしょう	少々		
ミックスチーズ (ピザ用)	1/2 カップ		

作り方

- ① じゃがいもは厚いちょう切りにし、ゆでて塩をふる。
- ② ベーコンをせん切り、玉葱をみじん切りにしてバターで炒め、こしょうをふる。
- ③ 鉄板に油を塗り、①② 1 cm角に切ったトマトを3層に重ね、チーズをのせて焼く。