

## かみかみメニューとかんたんおやつ

😊 **まぐろのネギ味噌焼き**：魚にタレをぬって焼くので、しっとり仕上がります

材料（4人分）

- かじきまぐろ・・・240g
- ねぎ（みじん切り）・・・大さじ1/2
- マヨネーズ・・・40g
- 白みそ・・・小さじ2
- 油・・・適宜

### 【作り方】

- ① みじん切りにしたねぎ、マヨネーズ、白みそを和える。
- ② かじきまぐろの上に①で和えた調味料をぬる。
- ③ 油を薄く敷いたフライパンで火がとおるまで焼く。  
※オーブンやグリルで焼いてもよい。  
※カレイやタラ等他の魚でもOK。

😊 **タンドリーチキン**：肉をヨーグルトに漬け込むので、ふっくらとやわらか

材料（4人分）

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

### 【作り方】

- ① 玉葱はすりおろし、にんにくはみじん切りにし、しょうゆ・カレー粉・ヨーグルト・塩と混ぜる。
- ② 鶏肉を①に漬け込み、フライパンまたは、230℃のオーブンで20分焼く。

**葉物・野菜** やわらかめにゆでて、うまみのある食材や口当たりのよい食材と和えると食べやすくなります。

😊 **ほうれん草の磯かけ**：野菜はうまみのある食材と和えれば独特の風味がやわらぎ食べやすくなります

材料（4人分）

- ほうれん草・・・200g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 焼きのり・・・1/4枚

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② のりは細かくちぎる。
- ③ ①②をあわせ、しょうゆで味をつける。  
※ 焼きのりのかわりにかつおぶし、しらす等であえてもよい。

😊 **白和え**：野菜をとうふ・ごま・砂糖と和えれば、口当たりがよく、子ども向きの和え物になります

材料（4人分）

- ほうれん草・・・80g
- にんじん・・・40g
- こんにゃく・・・40g
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 白いりごま・・・小さじ1
- 豆腐・・・80g

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切り、こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。
- ③ ①②にしょうゆで下味をつける。
- ④ 豆腐は、沸騰した湯に入れて、5分ゆで、水気を切る。
- ⑤ ④にすったごま、砂糖、しょうゆを加え、よく混ぜる。
- ⑥ ③と⑤を和える。

😊 **納豆和え** : 納豆のぬめりが野菜を食べやすくすると同時に、あまり噛まずに飲み込めてしまう納豆も、野菜と和えればカミカミメニューに変身する一石二鳥のメニューです

材料（4人分）  
納豆・・・80g  
ほうれん草・・・80g  
もやし・・・80g  
しょうゆ・・・大さじ1/2

### 【作り方】

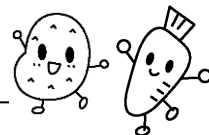
- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② もやしはさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 納豆に①②を和え、しょうゆで味を付ける。  
※ ほうれん草・もやしのかわりに、きゅうり・チーズを加えてもおいしくいただけます。

😊 **和風ポトフ** : 肉のうまみで、野菜がたっぷり食べられます

材料（4人分）  
豚バラ肉薄切り・・・120g  
じゃが芋・・・120g  
にんじん・・・60g  
キャベツ・・・240g  
しょうが・・・1かけ  
だし汁（昆布とかつお節）・・・適宜  
酒・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
塩・・・少々  
油・・・適宜

### 【作り方】

- ① 昆布は水から火にかけ、沸騰直前に取り出す。そこにかつお節を加え沸騰したら火をとめ、こす。
- ② じゃが芋・にんじんは一口大に切り、キャベツは大きめのざく切りにする。しょうがはうす切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、じゃが芋、キャベツの順で炒め、①のだし汁を材料がかぶる位加える。
- ④ 沸騰したら酒、しょうがを加え、少ししたらしょうゆを加えて煮る。最後に塩で味を調える。



😊 **マカロニあべかわ**

材料（4人分）  
マカロニ・・・60g  
きな粉・・・16g  
砂糖・・・14g  
塩・・・0.2g

### 【作り方】

- ① マカロニをやわらかくゆでる。
- ② きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、マカロニと和える。

😊 **豆腐入り白玉団子**

材料（4人分）  
白玉粉・・・80g  
絹豆腐・・・80g  
牛乳・・・適量  
黒砂糖・・・32g  
水・・・32ml  
きな粉・・・16g  
スキムミルク・・・8g



### 【作り方】

- ① 鍋に黒砂糖と水を入れ、とろみがつくまで煮つめる。
- ② ボールに豆腐と白玉粉を入れる。  
牛乳は様子を見ながら入れ、よく混ぜて団子を作る。
- ③ ②の団子をゆでて水にとる。
- ④ ゆでた団子に黒みつをかけ、スキムミルクを入れたきな粉をかける。  
※豆腐の水分量によっては牛乳が必要ないこともある。