

# 子どものお弁当を作ろう

## 今日のメニュー

- にんじんおにぎり
- とうふハンバーグ
- やさいたっぷりラタトウイユ
- かぼちゃの茶巾



だし汁を上手に使ってうす味に♪  
前歯でかじり取る練習に

## にんじんおにぎり

### 〈材料 4~6人分〉

- 米 2合
- 人参 1/2本
- だし汁
- しょうゆ 小さじ2

### 作り方

- ①米はあらかじめ研ぎ、水につけておく。人参は皮を剥きすりおろしておく。
- ②すりおろした人参・だし汁・しょうゆを研いだ米に入れ、軽くかき混ぜ炊く。ラップで包み、小さめのおにぎりに。

(1歳児90g/3歳児110g 目安です)

## \*だしのうまみを活かそう 和風だし

### 【材料】

- \* 昆布10cm
- \* 鰹節一つかみ
- \* 水 3~4カップ

### 〈作り方〉

昆布は表面を拭き取る。鍋に水、昆布を入れ 30分ほど置く。中火にかけて沸騰したら昆布を取り出す。鰹節入れ1、2分でざるやクッキングペーパーでこす。  
\*時短テク！ 昆布入りの鍋にお湯を注ぐ、ざるにかつお節を入れ湯を注ぐ。

離乳食で使っただしを  
ちょっぴり振り返り♪



ひじきやピーマンはこどもに人気のハンバーグに細かく刻みかくします。手づかみ食べにぴったり♪

## とうふハンバーグ

### 〈材料 5人分〉

- 木綿豆腐 125g
- 豚挽き肉 125g
- 芽ひじき 5g
- ピーマン 1個
- 玉ねぎ 1/4個
- 片栗粉 大さじ1
- 塩コショウ 適量
- 醤油 小さじ1
- 油 大さじ1
- だし汁 150ml
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

### 作り方

- ①豆腐はクッキングペーパーをしいた皿にあげ、重石をのせ水気を切っておく。ひじきは水で戻し、レンジで2分加熱し、細かく刻む。
- ②ピーマンはみじん切りにしてラップをし、レンジで2分加熱。玉ねぎもみじん切りに。
- ③全ての材料を混ぜ合わせよくこねる。
- ④小判型にととのえ、油をひき両面に焦げ目をつける。だし汁・砂糖・しょうゆを加え蒸焼きにし、水溶きかたくり粉でトロミをつける。

ポイント\*ひじきの戻る倍率  
干しひじき1g=ひじき約5g

## \*余った野菜と豆腐で白和え♪

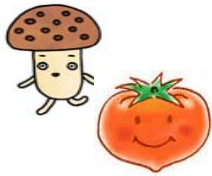
### 〈材料〉

- 水切りした豆腐200g
- 人参 1/2本
- 枝豆 ひとつかみ
- すりごま 大さじ1
- めんみ 大さじ1

### 〈作り方〉

- ①千切りした人参と枝豆を容器に水と入れ、レンジで4分ほど加熱する。
- ②豆腐、すりごま、めんみを混ぜ、野菜を加える。

## やさいたっぴり ラタトゥイユ



やわらかく煮込んで食べやすい！  
色んなやさいの甘みを活かして♪

### 【材料 5人分】

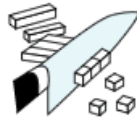
トマト	1個
ナス	1本
コーン	大さじ2
きのこ	40g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
ウインナー	3本
油	小さじ2
砂糖	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
水	100cc
塩	一つまみ

### 【作り方】

- ①トマトは角切り、ナスはいちょう切り、きのこ玉ねぎ、ピーマンは粗みじんにする。ウインナーは5mm幅に切る。
- ②油をしき、ウインナーとトマトを炒め野菜を加え、油となじんだら、水100ccと調味料合わせたもの加え、弱火で火が通るまで煮る。水気をしっかりとばす。

#### ポイント\*切り方の名前

角切り(一口大):



いちょう切り:



粗みじん:

みじん切り:



### \*たくさん作りすぎたときには…

- ◎朝食にピザパン～パンにチーズと載せてトーストするだけ
- ◎晩ごはんのオムライス～ごはん混ぜて炒め、薄焼き卵で包む



## かぼちゃの茶巾



子どもと一緒に作ろう♪  
おやつにもぴったり

### 【材料】

かぼちゃ	中1/2個
塩昆布	小さじ1

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種をとり、皮を削りふんわりとラップをし、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②フォークでつぶし、刻んだ塩昆布加え混ぜる。
- ③ラップで丸く形作り、外して爪楊枝でかぼちゃの模様をつける。  
(1個 40g目安)



たくさん作って冷凍もOK！大人もこどもも大好き



### \*北海道の定番！かぼちゃ団子・いも団子

#### 【材料】

かぼちゃ	中1/4個
かたくり粉	大さじ3
ごま	大さじ2
油	適量

#### 【作り方】

- ①かぼちゃはふんわりとラップをし、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②フォークでつぶし、かたくり粉加え混ぜ、ごまを加える。
- ③平らな円に形作り、フライパンで焼く。  
\*すりごま5:砂糖2:しょうゆ2でからめてゴマだれをかけてもおいしい！