

幼児のごはん

# 旬の食材レシピ



お子さんの成長に合わせ、味付け・調理形態を調整してください。大人はやや濃い味にしてもOK  
最近、顆粒タイプの無塩和風だしも便利です！

## トウモロコシの鶏団子

(大人2人・子ども1人分)

材料：鶏むねひき肉	200g	} 粘りが出るまでよく混ぜる A
絹とうふ	100g	
塩	小さじ1/3	
茹でとうもろこし	大さじ2	} A
片栗粉	小さじ1	
だし汁	茹でる用	



- 作り方：①ビニール袋やボウルでAをよく揉み込む。  
②崩したとうもろこしを①に加え、水溶き片栗粉も加えてよく混ぜる。  
③鍋でだし汁を沸騰させ、②をスプーンですくい落とし、浮いてきたら出来上がり。

ポイント☆ 春雨や他の野菜と一緒に煮て好みに味付け、具沢山のスープとして召し上がっても良いですし、鶏団子を一度にたくさん作り、小分け・冷凍しても便利です♪

## きゅうりと肉みそうどん

(大人2人・子ども1人分)

材料：うどん	2・1/2玉	} A
豚ひき肉	200g	
にんにく	少々	
しょうが	少々	} A
ごま油	小さじ1	
みそ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	} 計量カップにだし汁を入れよく混ぜ合わせておく
さとう	小さじ1	
だし汁	大さじ2	
きゅうり	1本	



- 作り方：①フライパンでごま油を熱し、刻んだにんにくを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒め、しょうがのしほり汁を加える。  
②ひき肉がバラバラしたら、Aを加えて炒る。  
③きゅうりは斜め細切り、塩でもんで水で軽く洗い、手のひらで絞り、水気をきる。  
④うどんを茹でて冷水にとり、水気を切る。  
⑤お皿にうどんを盛りひき肉をのせ、最後にきゅうり

## なすと白身魚のうま煮

(大人2人・子ども1人分)

材料：なす	2本	} A
塩	少々	
ごま油	大さじ1	
だし汁	50ml	} A
さとう	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
しょうがしほり汁	少々	} 計量カップにだし汁を入れよく混ぜ合わせておく
白身魚の切り身	200g	
片栗粉	小さじ1	



- 作り方：①なすをさいの目に切り、塩をまぶして水気が出たらキッチンペーパーなどでしっかり拭き取り、油を熱した鍋に入れて焼く。  
②なすに焦げ目が軽くついたら、魚を崩さないように入れ、Aを加えてひと煮立ちさせる。  
③一度火を止め、水溶き片栗粉を加え、鍋をまわしてとろみがついたら、軽く火にかけて出来上がり。

ポイント☆ なすの皮をピーラーで所々向くと食べやすいです。油分を控えたい時は、なすを丸ごとラップして電子レンジで加熱

## かぼちゃ入りミネストローネ

(大人2人・子ども1人分)

材料：かぼちゃ	40g	} A
玉ねぎ	1/2玉	
人参	1/4本	
にんにく	少々	} 食べやすい大きさにカット
ベーコン	1枚	
オリーブ油	小さじ1	
トマト	1個	} A
マカロニ	20g	
水	3カップ	
顆粒コンソメ	小さじ1	} A
ケチャップ	少々	



- 作り方：①鍋にオリーブ油を熱し、刻んだにんにくとベーコンを炒め香りが出たら、Aの野菜を順々に加えて炒める。  
②野菜が透きとおったら、水とコンソメを加えて煮る。  
③野菜が煮えたら、トマトを加え、最後にマカロニを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。好みてケチャップを少々加えても◎

ポイント☆ 野菜はナスやとうもろこし等好みの夏野菜を加えて、マカロニと共にボリューム満点のスープを召し上がって下さい！マカロニはサラダ用であれば、スープにそのまま入れ、グラタン用など大きなものは別に茹でてから入れましょう。

