

野菜スープ

2014. 3 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

野菜	500 g
(キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃが芋 人参 大根 れんこん)
ベーコン	1 枚
水	5C
固形スープの素	1 個
塩	少々

【作り方】

- ①野菜は、1 cmの角切り。ベーコンも同様。
- ②鍋に野菜・ベーコン・ひたひたの水(2.5C)・固形スープの素を入れ、蓋をして強火にかける。
- ③煮立ってよい香りがしてきたら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで(7~8分)煮る。
→沸騰したら、鍋帽子
- ④残りの水を加え、ひと煮立ちさせ、塩加減する。

ごはんのおやき

2014. 3 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

冷やごはん 250g
薄力粉 1/2C
卵+水 1/2C
具 (にら 1/2 束 サクラエビ 10g
しょうゆ・ごま油 適量

【作り方】

- ①ボールに、卵と水と薄力粉を入れ、よく混ぜる。
- ②ごはん、具(野菜は小さく切る)、しょうゆを加え
ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、食べやすい大きさに伸ばし入れ、蓋をし、中まで火が通るまで弱火で両面
こんがりと焼く。

※具は好みで、シラス干し 鮭 ねぎ 人参 ほうれん草など

はちみつ味噌

【材料】

味噌 1C
はちみつ 1/2C

【作り方】

- ①鍋に味噌とはちみつを入れよく混ぜ、弱火にかけ、
鍋の淵の味噌がふっふつとしてきたら出来上がり。

ふわふわホットビスケット

2014. 3 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

ホットケーキミックス	100 g
ホールコーン	50 g
ピザ用チーズ	大さじ 3
ごま	大さじ 1
牛乳	80ml

【作り方】

- ①ボールに材料を入れ、軽く混ぜ、牛乳を加え混ぜる。
- ②フライパンを温め、(オーブンシートを敷く)
大さじ大盛り 1 程度、並び入れ、蓋をして、弱火で
両面を焼く。
→ホットケーキのようにカリッとした仕上がりに。

※オーブンならば、200℃で 15 分焼く。

※オーブントースターならば、途中でアルミホイルをかけ、10 分位焼く。

→パンのようなふわっとした仕上がりに。

りんごのシロップ煮

2014. 3 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

りんご 400g 位(小2個又は大1個)
水 150 cc
砂糖 50g

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、4~8等分し、塩水につけておく。
- ②鍋に砂糖と水を入れて溶かし、りんごを入れ、紙蓋をし、沸騰したら弱火で15分煮る。
煮汁につけたまま冷ます。

※紅玉の皮をつけたままや、むいた皮と一緒に煮ると、きれいなピンクに仕上がる。