

# 子どもに人気のレシピ② (3歳頃からのかみかみ練習に)



混ぜご飯がとっても簡単!

## 1. 若竹ごはん

材料	(子ども1人分)
炊いたごはん	80g
たけのこ水煮	20g
乾燥わかめ	0.5g (生は10g)
だし汁	25ml
薄口醤油	小さじ1/4
みりん	小さじ1/4

### 作り方

- ① たけのこは千切りにし、わかめは水で戻して小さめに切る。
- ② 鍋にたけのこ、だし汁、薄口醤油、みりんを入れ、弱火で15分程煮る。
- ③ わかめの水気をよく絞り、②に入れひと煮たちさせる。
- ④ 味がしみ込むように冷ましておき、食べる直前にごはんに混ぜる。

穀類…80g 淡色野菜…20g 海藻…10g

たけのこが無ければきのこや油揚げ、里芋などでもおいしい!

## 2. 鶏きのこのクリーム煮

材料	(子ども1人分)
かぶ	1/4個
ブロッコリー	20g
鶏もも肉(皮なし)	20g
玉ねぎ	1/8個
生しいたけ	1/2個
しめじ	10g
サラダ油	小さじ1/2
牛乳	大さじ1
コーンクリーム(缶)	15g
塩	少々



色々な食材の食感を楽しもう!

### 作り方

- ① かぶは1.5cm角切り、ほうれん草は茹でて細かく刻む。玉ねぎ、しいたけ、しめじ、鶏肉は1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、かぶ、玉ねぎ、きのこ類を炒めて、材料にかぶるくらいの水(分量外)を入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ほうれん草、牛乳、コーンクリームを加えてひと煮たちさせ、塩で味をととのえる。

余ったら製氷皿に流し込んで小分けにして冷凍保存可!  
牛乳+コンソメでチンすると即席コーンスープも作れます。

緑黄色野菜…20g 淡色野菜…80g  
肉…20g きのこと…20g  
乳製品…15ml 油脂…2g

簡単!炒めるだけ!

## 3. きんぴらカレー風味

材料	(子ども1人分)	
にんじん	15g	
れんこん	25g	
水	50ml	
A	砂糖	大さじ1/4
	醤油	大さじ1/4
	カレー粉	少々
	白すりごま	大さじ1/4
サラダ油	大さじ1/4	

れんこんの替わりにもやし、じゃがいもなどでも。

### 作り方

- ① にんじんは1cm角、約4cm棒状に切り、れんこんは約3mmの厚さのいちょう切りにして水にさらしたあと水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、にんじん、れんこんを炒め、水を入れて蓋をして蒸し煮にする
- ③ 水分がなくなるまで煮たらAで味をつけ、火を止めてすりごまを振る。

緑黄色野菜…15g 淡色野菜…25g  
砂糖…2g 油脂…3g

食べやすい大きさに噛む練習をしましょう。  
カレー味で苦手な野菜も食べやすく。