

★白菜の味噌マヨ和え★

材料4人分

1人あたりエネルギー60kcal 塩分0.5g

- ・白菜…320g (約1/8玉 or 中くらいの葉4～5枚分)
- ・人参…20g (1/8本程度)
- ◆みそ…小さじ2(12g)
- ◆マヨネーズ…大さじ2(24g)
- ◆白すりごま…小さじ1/2(約1.5g)

★作り方★

- ① 白菜は太めのせん切りにし、人参はせん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし①を茹で、ザルにあける。
※又は、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱(500Wで4～5分)する。
人参はレンジ加熱で焦げやすいため、湿らせたキッチンペーパーやラップに包み、様子を見ながら加熱すると良いです。
- ③ ②の野菜は粗熱がとれたら水気を絞り、更に冷ます。
- ④ ◆の調味料を混ぜ合わせる。
※下の写真では演出上、すりごまを混ぜずに仕上げにかけています。
- ⑤ ③の野菜とみそマヨを和えたら盛り付ける。



バックナンバーは町のホームページを参照ください！



★ブロッコリーのきのこあん★

材料4人分

1人あたりエネルギー34kcal 塩分0.5g

- ・ブロッコリー…240g(中1株)
- ・しいたけ…2枚(30g)
- ・玉ねぎ…50g(小1/4個)
- ・水…200cc
- ・和風だしの素(顆粒)…少々
- ・醤油…小さじ2(12g)
- ・砂糖…小さじ1/2(1.5g)
- ・片栗粉…小さじ1/2程度

★作り方★

干し椎茸がある場合は、戻し汁であんかけを作ると good

- ① ブロッコリーは小房に切り分けて沸騰湯で茹でる。
※又は、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱(500Wで5～6分)する。
- ② ①はザルにあけて水気を切っておく。
- ③ しいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。
※左下の写真は“粗みじん切り”にしたものです。
※椎茸以外に、えのきやエリンギ等も合います。また、玉ねぎの代わりに別のきのこを使用しても良いでしょう。
- ④ 小鍋に分量の水、和風だしの素を入れて加熱し、③を軽く煮る。玉ねぎが透明になったら、醤油・砂糖を加えひと煮立ちさせたら火を止める。
- ⑤ 片栗粉は同量～2倍程度の水で溶き、④の鍋に加えて加熱しながら混ぜ、とろみをつける。
- ⑥ ②のブロッコリーを器に盛り、⑤のきのこあんを上にかける。

＜ワンポイント＞1～2歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があるので以下の配慮で食べやすくなります。

- ①茹でた葉野菜は、しなっとして噛み切りにくい→柔らかく茹で、粗めに刻む。
- ②きのこは、グニグニとしてかみ潰せない→細かく刻み、とろみをつける。