

……幼児食講習会 献立……

\*ごはん

\*野菜ソースハンバーグ

\*ピーマン和え

\*大豆といりこのごまがらめ

\*フォー

\*じゃがいものニョッキ





**野菜ソースハンバーグ**

- ① ハンバーグ生地を準備する。  
たまねぎはみじん切りにし、フライパンにバターを熱して、透き通るまで炒め、あら熱をとる。  
生地を材料をすべて混ぜ合わせ、こねて、一人2個ずつになるように成形する。
- ② ソースを準備する。  
たまねぎ・赤ピーマン・セロリはみじん切り、ズッキーニ・なすは1cmの角切り、ベーコンは1cm色紙切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ハンバーグの片面を焼き、裏返したらソースの材料の野菜と塩以外の調味料を加え、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにし、塩で味を調える。



材 料		分 量(こども4人分)	
ハン バー グ	たまねぎ	60g	
	バター	小さじ1(4g)	
	合い挽き肉	120g	
	豆腐	60g	
	パン粉	大さじ3	
	塩	ミニさじ 1/2	
	水	大さじ1と 1/3	
	オリーブオイル	大さじ 2/3	
ソ ー ス	たまねぎ	30g	
	赤ピーマン	みじん切り	12g
	セロリ		6g
	ズッキーニ		30g
	なす	1cm角	30g
	ベーコン		12g
	ホールトマト		80g
	にんにく	すりおろし	ミニさじ1弱
	赤ワイン		小さじ 2/3
	ケチャップ		大さじ 1/2
	コンソメ		小さじ1弱
	水		80ml
	塩		(味をみて)少々

<b>ピーマン和え</b> ① ちくわは縦半分にし薄切りにする。 (あまり薄すぎなくてよい) ② ピーマンは縦4等分にし、せん切りにする ③ 鍋にお湯をわかし、ピーマンを茹で、1分経ったらちくわを入れさっと茹で、ザルにあげて冷まし、塩昆布を混ぜる。		
材 料		
ピーマン		40g
ちくわ		40g
塩こんぶ		4g

<b>フォー</b> ① ビーフンをたっぷりの湯で4分くらい茹でる(少し固めでザルにあげる)。 ② にんじんはせん切りにして、もやしは短くざくざくと切る。 ③ 鍋に500ml強の水を入れ、鶏ささみを茹でて取り出す。取り出した鶏ささみは細かくさく。 ④ ③のゆで汁の入った鍋に、にんじんともやしを入れ煮る。コンソメ・塩・しょうゆを加え煮立てて、小口切りにしたねぎを入れ、最後にレモン果汁を加える。 ⑤ 器に①と③を入れ④を注ぐ。		
材 料		
ビーフン		40g
鶏ささみ		80g
にんじん		20g
もやし		40g
水		500ml強
コンソメ		大さじ 1/2
塩		小さじ 1/3
しょうゆ		小さじ 1/3
酒		小さじ 1 強
葉ねぎ		20g
レモン果汁		小さじ 1/3

<b>大豆といりこのごまがらめ</b>	
① 蒸し大豆は片栗粉をつけて揚げる。 ② しらすは素揚げにする。 ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、大豆、しらす、ごまを入れてからめる。	
材 料	分 量(こども4人分)
〔 蒸し大豆	40g
〔 片栗粉	大さじ 1/2 弱
しらす干し又はいりこ	12g
揚げ油	適量
〔 砂糖	大さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 2/3
〔 みりん	小さじ 1/3
すりごま	大さじ1

<b>じゃがいものニョッキ</b>	
① じゃがいもは皮をむいて輪切りにし茹でる(耐熱用の袋に入れて電子レンジで加熱してもよい 目安 500W5分)。柔らかくなったら湯を捨てて、マッシュにする。 ② じゃがいもが熱いうちにバター、卵、薄力粉を混ぜ、耳たぶくらいの固さにこねる。 ③ 分量外の薄力粉を打ち粉に使いながら1~2cm太さの棒状にして、包丁で3~4cmの長さに切り分ける。 ④ 茹でて、浮き上がってきたらあみですくい取る。 ⑤ きな粉に砂糖、塩を混ぜて④にまぶす。	
材 料	分 量(こども4人分)
じゃがいも	120g
バター	小さじ2(8g)
卵	Lサイズ 1/3 個(20g)
薄力粉	40g
〔 きな粉	大さじ2と 1/3
〔 砂糖	8g
〔 塩	少々
打ち粉用薄力粉	分量外