



梅おにぎり

2～3歳さん
向けメニュー



とりささみ肉のごま揚げ
(さつまいも揚げ添え)

ちくわきゅうり

ミニトマトとゆでブロッコリー

■梅おにぎり

材料

- ごはん…90g
- 梅干し…1/2個
- 焼のり…適量

作り方

- 1 梅干しは種をとり、刻む。
- 2 ごはんに刻んだ梅干しを混ぜ、3等分してラップで俵型に握る。
- 3 細く切ったのりを巻き付ける。

■とりささみ肉のごま揚げ（さつまいも揚げ添え）

材料

- 鶏ささみ肉…1本
- さつまいも…50g
- 調味料
- 黒すりごま…小さじ1/4
- 薄力粉…大さじ1
- 水…大さじ1
- 塩…少々
- サラダ油…適量

作り方

- 1 鶏ささみ肉は筋を取り、一口大に削ぎ切りする。
- 2 調味料を肉の表面につける。
- 3 フライパンに1～2cmの高さの油を入れ、温まったら肉を入れる。返しなが、肉の中心に火が通るようにじっくり揚げる。
- 4 さつまいもは1cmくらいの半月切りにし、水にさらす。
- 5 ペーパータオルで十分に水気を切り、焼き色がつくまで揚げる。

■ちくわきゅうり

材料

- ちくわ…1本
- きゅうり…1/8本

作り方

- 1 きゅうりはちくわと同じ長さに切り、さらに縦に8等分切る。
- 2 ちくわに詰め、食べやすい大きさに切る。

■ミニトマトとゆでブロッコリー

材料

- ミニトマト…2個
- ブロッコリー…1房

作り方

- 1 ブロッコリーはゆでるか、耐熱容器にブロッコリーと水大さじ1（分量外）を加え、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。
- 2 ミニトマトは半分など食べやすい大きさに切る。