



枝豆入りご飯

3～5歳さん



向けメニュー

リボンぎょうざ

ブロッコリーとちくわの和え物

コンソメスープ

■枝豆入りごはん

材料

- ・ごはん…100g
- ・冷凍枝豆…10～20g（皮を除く）

作り方

- 1 枝豆は皮つきのままレンジで解凍し、皮をむいて粗く刻む。
- 2 ごはんに枝豆を混ぜる。

■リボンぎょうざ

材料

- ・豚ひき肉…20g
- ・餃子の皮…3枚
- ・キャベツ…10g
- ・にら…5g
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…小さじ1/4
- 焼き用
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・水…50ml

作り方

- 1 キャベツ・ニらはみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉に材料を混ぜ、3等分して餃子の皮に乗せる。皮の端に水を付けて半分に折り、ひだは寄せずに合わせ、中央で指をつまんでリボン状にする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、餃子を並べる。底に焼き色がついたら水を加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- 4 ふたを取り、水分を飛ばす。

■ブロッコリーとちくわの和え物

材料

- ・ブロッコリー…2房
- ・ちくわ…1/4本
- ・芽ひじき…小さじ1/4
- ・かつお節…ひとつまみ

作り方

- 1 ブロッコリーを3分ゆでる。ちくわは5mmの輪切りにし、さっとゆでる。
- 2 ひじきは水で戻し刻み、さっとゆでる。
- 3 1と2の水分をよく切り、かつお節を入れて和える。

■コンソメスープ

材料

- ・ベーコン…薄いもので1枚
- ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも…15g
- ・コンソメ…小さじ1
- ・水…150ml
- ・塩こしょう…適量

作り方

- 1 ベーコン、野菜は1cm各くらいに切る。
- 2 鍋に水と野菜を入れ、火にかける。野菜が柔らかくなったら、ベーコン、コンソメを入れ5分ほど煮込む。
- 3 塩こしょうで味を整える。