

いろいろ☆3種のおにぎり

レンジDEきのこの混ぜご飯(作りやすい量)

しいたけ	小5枚	}	しょうゆ	大さじ1
にんじん	10g		酒	小さじ1
鶏むねミンチ肉	50g		砂糖	小さじ1
			みりん	小さじ1
			塩	1つまみ

- ① しいたけ、にんじんは細かく刻む。
- ② タッパーに材料をすべて入れ、スプーンでよく混ぜ合わせる。
- ③ 電子レンジ600Wで2分加熱して混ぜ合わせるのを2回繰り返す。そのままふたをして蒸らしておく。
- ④ 炊けたごはんと混ぜ合わせる。



おかかのソフトふりかけ(作りやすい量)

かつおぶし	6g	}	しょうゆ・酒	小さじ1
(2パック)			砂糖・みりん	小さじ1
(好みで)白ごま	適量			

- ① 小鍋に材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ② 火にかかけ、汁気が少なくなるまで混ぜながら炒め煮する。汁気を飛ばし過ぎないこと。
- ③ 炊けたごはんとは混ぜ合わせる。

わかめごはん (2人分)

米	1合	}	塩	小さじ $\frac{1}{4}$
カットわかめ	小さじ1		だしの素	ふたつまみ

- ① カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに刻む。
- ② 炊けたご飯に塩、だしの素を混ぜ、わかめも加えて混ぜる。



おにぎりになると苦手なものも食べやすい♪
白ゴマやにんじんを混ぜたり、
刻んでレンジ加熱したピーマンを混ぜるのもおすすめ☆



むし鶏のチーズ春巻き

【材料 2人分】

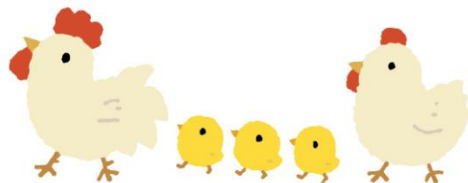
鶏むね肉	1枚	スライスチーズ	2枚
塩	小さじ1	(好みで) しそ	2枚
酒	大さじ2	春巻きの皮	4枚
		サラダ油	適量



【作り方】

- ① 鶏むね肉は100gずつ切る。耐熱タッパーに入れ、塩、酒をかけて混ぜ、軽くふたをして電子レンジ600Wで2~3分加熱する。ふたをしたまま冷ます。
- ② 鶏むね肉は食べやすい大きさに割く。スライスチーズは8等分に切る。しそも好みでせん切りにする。春巻きの皮は正方形になるよう4等分に切る。
- ③ 春巻きの皮にしそ、チーズ、割いた鶏むね肉をのせて巻き、水溶き小麦粉で止める。
- ④ フライパンに多めの油を熱し、両面揚げ焼きする。

むし鶏はふたをしたままで冷ましておくのがポイント！
しっとりジューシーになり、小さい子も食べやすい☆
大人はねり梅を追加で入れるのもおすすめです！



色んな味で♪くだものグミ

【材料 作りやすい量】

果汁100%ジュース	200 cc	水	60 cc
		ゼラチン	4本 (20g)
		砂糖	30g

【作り方】

- ① バットに薄くサラダ油を塗っておく。(冷やし固めたグミをはがしやすくするため)
- ② 鍋に水、ゼラチンを入れてふやかす。
- ③ 鍋を火にかけて、弱火で混ぜながらゼラチンを煮溶かす。砂糖も加えて混ぜ溶かす。ジュースを加えてさらによく混ぜ、火を止める。
- ④ ①のバットに③を流す。5mmくらいの厚さになるのがちょうどよい。冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 好きな型でグミを抜く。



ぶどう以外に、オレンジ、リンゴ、もも、野菜ジュースなどでもOK！オレンジなど酸味が強いものは砂糖を多めにするとGOOD☆



ふわっふわ豆腐ツナゲット

【材料 4人分】

木綿豆腐	1丁	ツナ	1缶
マヨネーズ	大きじ2	小麦粉	大きじ3~4
塩こしょう	少々	しょうゆ	大きじ1
油	適量		



【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、まな板などで重しをして水切りする。
- ② ボウルに①の木綿豆腐をちぎって入れ、軽く油を切ったツナ、マヨネーズ、小麦粉を入れてよく練る。少ししゆるめくらいでよい。
- ③ フライパンに油を多めに熱し、②のタネをスプーンで落とす。両面きつね色になるまで焼く。
- ④ お好みでポン酢やケチャップをつける。

買い物に行かずにできて、子どもが喜ぶごちそうです♪
きざんだ野菜を中に入れるのもおすすめ！
おべんとうにもびったりです♡



キラキラ☆ゼリー

【材料 8個分】

ゼリーの素 1袋 お湯 400cc レモン汁 大さじ1
缶詰の果物 小1缶分 ※キウイ、苺などいれるときれい♡



【作り方】

- ① カップなどにラップをかけて軽くくぼませ、缶詰の果物を2粒ずつ入れておく。
- ② ゼリーのもとにお湯を入れて溶かし、レモン汁を混ぜる。粗熱を取る。
- ③ ①のカップにゼリー液を入れて茶巾絞りの形になるように輪ゴムで口を閉じる。そのまま氷水に浸して冷やし固める。



氷水につけるとみるみる固まっていくので、
ツンツンと触ってかたまっていく感触を
子どもさんと一緒に楽しんでください♪



いろいろ☆おにぎり

きのこツナの炊き込みご飯(4人分)

米	1合	きのこ	50g
麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ2	ツナ	1缶

- ① 米は洗い、めんつゆと目盛通りの水を入れて30分置く。
- ② きのこは石づきを取ってほぐす。大きければきざむ。
- ③ ①にきのこ、ツナ(油ごと)を入れて炊く。



小松菜と鶏そぼろのおにぎり(作りやすい量)

小松菜	1/2束	しょうゆ	大さじ1.5
鶏ミンチ	150g	砂糖	大さじ1.5
おろししょうが	1片分	酒	大さじ1
ごま油	小さじ1	塩	少々

- ① 小松菜は細かく刻む。(低月齢の場合はゆでてからきざむ)
- ② 小鍋にごま油とおろししょうがを入れて火にかける。鶏ミンチを炒め、色が変わったら小松菜を加える。調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ③ ごはんに混ぜる。



電子レンジ DE くだものゼリー

【材料 8個分】

果汁 100%ジュース	250ml	砂糖	30g
ゼラチン	1本(5g)	水	50ml

【作り方】

- ① ジュースは常温にしておく。
- ② 水にゼラチン、砂糖をふりかけてふやかす。
- ③ ②を電子レンジ600Wで40秒加熱し、混ぜ溶かす。溶け切らなければ加熱を足す。
- ④ ③のゼラチン液をジュースに混ぜる。型などに入れて冷やし固める。



電子レンジだけで簡単にとろけるおいしいゼリーができます♪
オレンジやパイナップルなど、酸味が強いジュースの場合、
砂糖を増やすのがおすすめです。



やわらかはんぺんカツ

【材料 4人分】

はんぺん	1枚	マヨネーズ	大さじ1	鶏ミンチ	50g
塩こしょう	少々	酒	小さじ1	揚げ油	適量
〈衣〉					
たまご	1/6個	水・小麦粉	大さじ1	パン粉	適量
〈ソース〉					
ケチャップ	大さじ2	マヨネーズ	大さじ1		



【作り方】

- ① はんぺんはつぶし、マヨネーズ、鶏ミンチ、塩こしょう、酒と混ぜる。食べやすい大きさにして成形する。
- ② 卵・水・小麦粉を混ぜて卵液を作る。①を卵液にくぐらせてパン粉をまぶす。
- ③ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作り、カツに添える。

鶏ミンチの代わりにあらく刻んだえびにすると、ぷりぷりのえびカツに！
苦手な野菜を入れ込むのにもぴったりです♪

クリスマスハンバーグ

【材料 1つ分】

合挽きミンチ	150g	玉ねぎ	1/4個	卵	1/2個
パン粉	大さじ2	牛乳	大さじ1	塩	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1				
〈トッピング〉					
コーン缶(粒)、型抜き人参、ブロッコリー					



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ② トッピング以外の材料を全て混ぜ合わせ、クッキングシートの上でツリーの形に成形する。コーンを上に散らす。
- ③ 予熱した200度のオーブンで約20分焼く。竹串をさし、透明の汁がつけばOK。
- ④ ブロッコリーや型抜き人参などで周りを彩る。



見た目をかわいくするだけで、子どもの食べる意欲がUP↑
苦手な野菜を細かくして入れるのもおすすめです☆



ビニール袋で！クリスマスクッキー



材料（10枚分）

薄力粉	60g	〔	ほうれん草	1本
砂糖	20g		かぼちゃ	15g
バター	25g		アラザンなど	適量

- ① ほうれん草はレンジ加熱して水気をしぼり、すりつぶす。かぼちゃはレンジ加熱し、つぶす。
- ② ビニール袋に薄力粉と砂糖を入れ、ふくらませて口を閉じ、シャカシャカふる。バターを加えてもみこみ、ほうれん草 or かぼちゃを加えて生地がまとまるまでさらにもみこむ。
- ③ ビニール袋のままめん棒で伸ばし、型で抜く。アラザンなどをトッピングする。
- ④ 温めておいた160℃のオーブンで12～15分焼く。



ビニール袋で簡単に美味しいクッキーができます☆
ほうれん草やかぼちゃを入れると彩り豊かできれい♪
アイシングは粉砂糖に牛乳を混ぜるだけで作れます。

