



## 本日のごはんレシピ

2022年11月9日 多胎児家庭のおやこ

お弁当は本日中にお召し上がりください

### ミートボールのトマト煮

#### ■材料 (大人4人分)

豚挽肉	400g
玉ねぎ	大さじ1
パン粉	大さじ3
水	大さじ3
塩	2.4g (肉の全量×0.006)
トマト缶	200g
塩、砂糖、オリーブオイル、醤油、中濃ソース、ケチャップ	

- ① 玉ねぎはみじん切りにして炒める。弱火でじわじわ炒め甘みを出して、しんなりしたらボウルに移し粗熱を取っておく。
- ② 玉ねぎを入れたボウルにひき肉、塩、パン粉、水を入れてよくこねる。
- ③ オーブンを200℃に予熱する。②を食べやすい大きさに丸めて鉄板に並べて15分程焼く。あとでトマトソースと煮込むので焼き色がつく程度で大丈夫。
- ④ トマト缶をフライパンにいれて、水カップ1/2、オリーブオイルをひと回し、塩小さじ1、砂糖大さじ1をいれたら中火で火にかける。
- ⑤ 水分を飛ばし、もたっとしたら醤油小さじ1、中濃ソース小さじ1、ケチャップ小さじ2、肉を焼いたときにでた肉汁を入れて味をつける。
- ⑥ ⑤にミートボールを入れて弱火でコトコトして中まで火を通す。

### 切干大根のサラダ

お子さんが食べる時は、出汁やもやしのゆで汁でたれをのぼしてあげるとまろみが出て食べやすくなります。

#### ■材料 (大人4人分)

切干だいこん	60g
人参	中1本
きゅうり	中2本
もやし	1袋
[タレ]	
砂糖大さじ1・醤油大さじ2・酢大さじ3	

- ① 切干だいこんは水で戻す。
- ② 野菜は千切りにする。
- ③ ①が戻ったら、絞ってざく切りにして戻し汁の中に入れてやわらかくなるまで茹でる。
- ④ 別鍋に洗ったもやしを入れ、被るくらいの水を入れたら中火で茹でる。沸いたら材料外の塩小さじ1をいれ2~3分ほどしたら味見をして塩味が感じられたらざるに上げ粗熱をとる。
- ⑤ もやしのゆで汁を大さじ2ほどタレをのぼすために取っておく。
- ⑥ もやしのゆで汁が残っていたらそれで②の野菜を茹でる。(残っていなかったら湯を沸かし材料外の塩小さじ1を入れてから茹でる。)茹で上がったら水にさらし熱を取る。
- ⑦ すべての材料をよく絞って一つのボウルに入れる。調味料を別ボウルに合わせ味を整えて和える。



## じゃが芋とレンコンのサブジ

### ■材料 (大人4人分)

じゃが芋	大4個
レンコン	1節 (300g くらい)
油	適量
塩	小さじ1
カレーパウダー	小さじ2

- ① じゃが芋は皮、芽を取り一口大にきって水にさらしておく。レンコンもじゃが芋と同じ大きさに切り酢水につけておく。(お酢はちょっとで大丈夫です。)
- ② フライパンに油をしき中火にかける。温まったらじゃが芋をいれよく炒める。じゃが芋に油がまわったら、レンコンを入れる。レンコンにも油が回ったら塩とカレーパウダーを入れてふたをして弱火にする。
- ③ 時々まぜて、中まで火が通りやわらかくなったら味を整えて出来上がり。

## ジュリアンスープ

### ■塩チキンスープのだし

鶏むね肉	1枚 (250g くらい)
塩	(肉の重量×0.05) 250gの肉ならば12.5g
砂糖	大さじ1

- ① 材料すべてをナイロン袋に入れて一晩寝かせる。
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水、酒(材料外)をひと回し入れて弱火にかけて、40分ほど煮込む。
- ③ 仕上がっただしはスープに、鶏むね肉はスープに入れてもよし、サラダに入れてもよし、辛子をつけて大人のおつまみにするもよし!

### ■材料 (大人4人分)

キャベツ	中玉 1/4
人参	1本
玉ねぎ	1個
醤油	適量

- ① スープの出汁を取っている間に野菜をすべて千切りにする。鍋に玉ねぎ、人参、キャベツの順に入れ、カップ1の水を入れて蒸し煮する。
- ② 出汁が仕上がったら①にだしを入れて味が野菜に染みるまでコトコトする。
- ③ 好みに醤油を足して出来上がり。