



2022年11月22日 未就園児

お弁当は本日中にお召し上がりください

きのこのミートソースパスタ

■材料 (大人4人分)

きのこ	お好みでたっぷり
玉ねぎ	大1個
挽肉	400g
トマト缶	400g
ケチャップ	適量
醤油	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
味噌	小さじ2

残ったら小分けして冷凍しておく、ドリアにしたりトーストにのせたりして使えます。

- ① きのこは食べやすい大きさにカットする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 挽肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを入れる。肉の油とよくなじませたらきのこを入れ、材料外のお酒をひと回ししたら蓋をして弱火にして蒸し炒めする。時々、ヘラで混ぜる。
- ③ 暫くすると、きのこから水分が出て香りも立ち始めるので、トマト缶を入れて中火で煮込む。
- ④ もたっとしたら味を調節して出来上がり。

和風さつまいもサラダ

■材料 (大人4人分)

さつまいも	中1本
刻み昆布	10g
にんじん	中1本
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

【豆乳マヨネーズ】

豆乳	1/4カップ
オリーブオイル	1/4カップ
塩	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

油

- ① さつまいもはよく洗い、皮をむいて火の通りやすい大きさに切って水にさらしておく。10分程したら蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。蒸しあがったらボウルに入れ、熱いうちにつぶしておく。
- ② 刻み昆布を水で戻す。20分程したらザルに上げよく洗う。刻んで鍋に入れ、醤油以外の調味料を入れて蓋をして弱火で煮る。柔らかくなったら醤油を入れる。弱火にして蓋を外し、水分がなくなるまで煮る。
- ③ にんじんは千切りにして、茹でておかあげしておく。
- ④ 豆乳マヨネーズを作る。油以外の材料をボウルに入れブレンダーで攪拌する。少しずつ油を入れながら更に攪拌する。味をみて塩気が足りなければ足す。
- ⑤ つぶしたさつまいもににんじん、刻み昆布、豆乳マヨネーズをあえて出来上がり。

ブロッコリーのパン粉和え

■材料（大人4人分）

ブロッコリー	一株
パン粉	50g
油	大さじ2
塩	小さじ3

- ① ブロッコリーは食べやすい房に切り分け、茎の部分もスライスしてそれぞれ茹でる。茹でる際には材料外の塩を少量入れる。
- ② 茹で上がったらかきあげして熱を取る。
- ③ フライパンにパン粉を入れ油を回しかける。よく炒め、こんがりしてきたら火を止めて塩を入れる。味見をすると少し塩味がきついように感じるがブロッコリーに和えるとなじむ。塩分が気になる方は小さじ2程度がよい。

豆腐とにらのスープ

■材料（大人4人分）

豆腐	150g
ニラ	お好みの量
玉ねぎ	中1個
かつおだし	適量
塩	小さじ1~2
醤油	小さじ2
ごま油	適量

- ① かつおだしをとる。
- ② ニラはみじん切り、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④ 玉ねぎを鍋に入れ、少量の水で玉ねぎの甘みを出すために弱火で煮る。くたっとしたら、かつおだしを入れ、にらも入れる。材料外の酒をひと回しする。
- ⑤ 暫く弱火でコトコトしたら豆腐を入れる。塩、醤油を入れて味を整える。最後にごま油を垂らすと美味しくなる。

