



本日のごはんレシピ

2022年12月13日 発達凸凹児

お弁当は本日中にお召し上がりください

じゃが芋の和風ポタージュ

■材料 (大人4人分)

じゃがいも	5個
玉ねぎ	中2個
かつおだし	2カップ
牛乳	1カップ
塩	小さじ2
醤油	適量

- ① ジャがいもは薄いイチョウ型にきり、水に浸しあく抜きをする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、鍋で蒸し炒めする。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったじゃがいもをいれる。かつおだしを入れ、蓋をしたら弱火で煮る。
- ④ ジャがいもがほぐれるほど柔らかくなったら、火を止めてブレンダーをかける。粒があったほうが良ければ荒くして、滑らかな方が良ければしっかりブレンダーにかけます。
- ⑤ 牛乳、塩、醤油を入れたら再度弱火にかける。味を見て足りなければ醤油を足して出来上がり。

松風焼き

■材料 (大人4人分)

豆腐	300グラム
鶏ひき肉	300グラム
玉ねぎ	中1個
人参	小1本
塩	小さじ1
酒	小さじ2
味噌	小さじ2
〈たれ〉	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
片栗粉	小さじ2

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにしてしんなりするまで蒸し炒めする。
- ② ボウルに豆腐、肉を入れよくこねる。
- ③ ①と調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ オーブンを180℃に予熱。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートを敷いて生地を平らに伸ばす。表面に、いり胡麻をまぶしオーブンに入れて15分位焼く。焼き目がつき、中まで火が通れば出来上がり。
- ⑥ 片栗粉以外のたれの材料を鍋に入れて弱火で火にかける。ふつふつとしたら片栗粉を水で溶かし、たれにとろみをつける。
- ⑦ 焼きあがったら表面にたれを塗る。

小松菜のじゃこ添え

■材料 (大人4人分)

小松菜	1袋(6株くらい)
じゃこ	20グラム
ごま油	適量
味噌	大さじ1
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1

- ① じゃこは、沸騰したお湯でさっと湯がき、ザルに上げておく。
- ② 小松菜はよく洗い、沸騰したお湯に材料外の塩を小さじ1入れて茹でる。茹でたら冷水に浸し、熱を十分にとってから食べやすい大きさに切る。よく絞って、きれいなボウルに入れておく。
- ③ フライパンにごま油を適量入れ熱したら、じゃこを入れて炒める。油が絡んだらみりんをひと回しいれる。ふつつつとしたら味噌と醤油をいれ味を整える。
- ④ 小松菜の水分で多少味が薄まるので、じゃこの味付けは、少し濃い目で大丈夫。和えない場合は濃すぎないようにして、小松菜に塩味をつけたり好みの調味料をつけて食べる。
- ⑤ 小松菜と③をよく和えたら出来上がり。じゃこは、和えずに盛り付けても。

まろやかな酸っぱさですが、敏感な方は梅の量を減らし、おかも一緒に和えると食べやすいです。

人参しりしりの梅和え

■材料 (大人4人分)

人参	中2本
梅肉	大さじ2 (梅大粒2個位)
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1

- ① 人参は千切りにして、沸騰したお湯に材料外の塩小さじ1をいれ茹でる。
- ② 梅はタネを取りたたく、調味料と和えておく。
- ③ 茹で上がった人参は、粗熱を取ってから絞り、②とよく和える。

～キッチンより～

発達凸凹のお子さまは、癇癪を起こしたり、気持ちの切り替えが上手にできなったり、神経が高ぶることが多くありますね。そんな子どもの様子を見ているだけで親もイライラして怒ってしまったり……。そのような時には気持ちを切り替えて親子ともお互いが穏やかに過ごすためには、食事が大きく関わってくるような気がしています。

神経伝達物質にセロトニンがあります。セロトニンは精神的な安定を図り、幸福感をもたらす作用があると言われてます。セロトニンの原料と言われるトリプトファンは、食べ物から摂取する必要があります。今回のお弁当はトリプトファンを多く含む食材をたくさん取り入れました。このお弁当を食べて、少しでも幸せを感じてもらえますように！

