



© わかやまけん・こぐま社 Licensed by Cosmo Merchandising

苦手な食材もおいしく 食べられるように 好き嫌い克服ランチ

野菜、豆、魚介など、子どもが苦手な食材をひと工夫。豆はわかめと混ぜ込んだごはん、いわしは食べやすいつみれにした汁物に、青菜はちくわと組み合わせて。こぐまちゃんの食器で楽しさも演出できます。

1. 豆わかごはん (J5KO)
2. 鶏肉とポテトのチーズ焼き (D52KO)
3. いわしのつみれ汁 (J6KO)
4. ちくわと青菜のごまあえ (J2KO)

1. 豆わかごはん (J5ko)

【材料】：1人分

米	55g
乾燥大豆	8g
炊き込みわかめの素	2g

【作り方】

- ①乾燥大豆は前日から水で戻しておく。
- ②米は洗米し、①と一緒に炊き上げる。
- ③②のご飯に炊き込みわかめの素を加え、よく混ぜる。

2. 鶏肉とポテトのチーズ焼き (D52ko)

【材料】：1人分

鶏モモ肉	40g
塩・こしょう	0.16g

じゃがいも	32g
長ねぎ	8g
パセリ	0.8g

◆ヨーグルト	2.4g
◆マヨネーズ	4g
◆こしょう	適量

とろけるチーズ	8g
---------	----

【作り方】

- ①鶏肉は塩・こしょうしておく。
- ②じゃがいもは茹でてつぶし、◆の材料で調味する。
- ③みじん切りしたタマネギをから炒りし、みじん切りしたパセリとともに②に加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに①の鶏肉を入れ、180℃のオーブンで15分程度焼く。さらに③のポテトとチーズをのせて、200℃で5～10分焼く。
※チーズが焦げるので、途中でアルミ箔をのせて焼くときれいに焼き上がる。

幼児・学校給食

3. いわしのつみれ汁 (J6ko)

【材料】：1人分

いわしのすり身	24g
おろししょうが	0.3g
小麦粉	0.6g
◆長ねぎ	2.4g
味噌	1g
しめじ	9.5g
ごぼう	6.4g
大根	16g
☆長ねぎ	6.4g
煮干し	2g
かつお厚割り	2g
水	100g
酒	1g
本みりん	0.3g

【作り方】

- ①◆の長ねぎはみじん切りに、☆の長ねぎは斜めうす切りにする。
- ②しめじは小房にほぐし、ごぼうは斜めうす切り、大根はいちょう切りにする。
- ③いわしのすり身におろししょうが、小麦粉、◆の長ねぎ、味噌を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④煮干しとかつお厚割りでだしをとり、だし汁に大根、ごぼうを加え煮る。
- ⑤④に③を一口大につみ入れて煮、しめじを加える。
- ⑥⑤を酒、本みりんで味をつけ、仕上げに☆の長ねぎを散らす。

4. ちくわの青菜のごまあえ (J2ko)

【材料】：1人分

ちくわ	8g
小松菜	48g
醤油	2.8g
砂糖	1.6g
かつおフレーク	0.8g
水	2.8g
酢	0.4g
すりごま	0.5g
いりごま	0.5g

【作り方】

- ①ちくわは半月にスライスし、茹でて冷ます。
- ②小松菜は3~4cmの長さに切って洗う。茹でて冷まし、よく水気を絞る。
- ③かつおフレークに水を入れてだしをとり、醤油、砂糖、すりごま、とともによく混ぜ合わせる。
- ④②と③を合わせて和え、いりごまを振り入れる。