

# 2019年9月22日 すくすくあそびのひろばのレシピ

## 小学生でもできるツナピラフ ～常備食材でできるので、非常時にも便利！～

材料(4～5人分)	米 3合 ツナ缶(小) 1缶 ミックスベジタブル(冷凍) 1袋 ベーコン(薄切り 1cm幅に切る) 4枚 マギーブイヨン 1個 塩 小さじ1 こしょう 少々 しょうゆ 大さじ1
作り方	① 米3合をといで、通常の水加減にします。 ② ①に材料を全部入れて、炊き込みコースで炊きます。 ③ 炊き上がったら、軽くまぜてできあがり

## 野菜スープ ～残り野菜でからだにやさしいスープを作しましょう～

材料	じゃがいも・たまねぎ・おくら・小松菜・モロヘイヤ・ベーコン コンソメスープ・カレールー
作り方	① 材料を食べやすい大きさに切ります。 ② 大きめの鍋に水とコンソメスープを入れて、食材は煮えにくいものから入れて、弱火でゆっくり煮込みます。 ③ 最後にカレールーを加えます。

## かぼちゃのサラダ ～みんなが大好きなサラダ、作り置きもできますよ～

材料	かぼちゃ・たまねぎ・マヨネーズ・塩・こしょう
作り方	① かぼちゃは皮をむき、小さめに切ってゆでる。 ② たまねぎは薄切りにして塩もみ、水気をしぼる。 ③ ①と②をマヨネーズであえ、塩、こしょうで味をととのえる。

## なすとピーマンの味噌煮 ～味噌味の一品があると、ご飯がすすみます～

材料	なす・ピーマン・味噌・砂糖・しょうゆ・みりん・油
作り方	① なすとピーマンを食べやすい大きさに切っていためる ② 調味料を加えて、弱火で煮込む。

## ゼリー ～冷やして固めている時は、冷蔵庫をぞお～っと開けてね～

材料	寒天パパ・水
作り方	寒天パパを湯でとかし、冷蔵庫で冷やし固める。