



★ フラワー☆しゅうまい ★



(しゅうまい20個分)

・豚ひき肉	250g	・しょうゆ	小さじ2
・玉ねぎ	1個	・片栗粉	小さじ2
・コーン缶	50g	・シュウマイの皮	20枚

お花みたいでかわいい!!
と子どもたちも喜んでいました★
親子で皮に包むのも楽しそう
(^^)



- ① 玉ねぎはみじん切りにし、コーンは缶から出し、水を切っておく。
- ② ひき肉に玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉、玉ねぎを入れて、ねばりが出るまでよくこねる。
- ③ しゅうまいの皮に②を詰める
- ④ 蒸し器で15分程度蒸す。※フライパンで蒸し焼きにしてもOK

★ スコッチエッグ ★



材料(4人分)

・卵(ゆで卵用)	4個	・鶏ひき肉	160g
・卵(つなぎ用)	1/2個	・玉ねぎ	1個
・卵(衣用)	1/2個	・パン粉	適量

卵の黄身が映えてキレイ♪
子どもたちに人気でした!



- ① 卵は茹でて皮をむいておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ひき肉に①の玉ねぎと、つなぎの卵を入れて、ねばりが出るまでよくこねる。
- ③ ①のゆで卵に小麦粉をつけてから、②を卵のまわりにつけていく。
- ④ ③を卵、小麦粉、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 熱した揚げ油で揚げる。

★ 彩り春雨サラダ ★



春雨サラダにすると
苦手な野菜でもパクパク(^^)/
子どもに人気のサラダです♪

材料(4人分)

・春雨	1/2袋	・ごま	小さじ2
・レタス	3枚	・しょうゆ	大さじ2
・にんじん	1/3本	・酢	大さじ2・1/2
・乾燥かつわかめ	大さじ1	・ごま油	小さじ2
・コーン缶	大さじ3		

- ① 春雨は熱湯でもどし、水で冷やす。水を切り、食べやすい長さに切っておく。
- ② わかめも水で戻し、水気をきっておく。
- ③ にんじんは、せん切りにして、下ゆでし、冷水で冷やし、水を切っておく。
- ④ レタスは一口大に切る。
- ⑤ ボールに材料、調味料をすべて入れて和える。

★ 3色のきのこスープ ★



具たくさんスープで、野菜もたっぷり♡
スープだと野菜も食べやすくなります♪
野菜の甘みが出ておいしい!



材料(4人)

・玉ねぎ	1/2個	・しめじ	1/3袋
・にんじん	1/3本	・えのき	1/3袋
・大根	1/8本	・しいたけ	2~3枚
・油揚げ	1枚	・和風だし	4カップ
・小松菜	1株	・しょうゆ	大さじ1(お好みで調整)
		・顆粒コンソメ	小さじ1(お好みで調整)

- ① きのこと小松菜・玉ねぎ・油揚げは一口大に、人参・大根はいちょう切りにする。
- ② だしをとり、野菜、きのこ、油揚げを入れ、火が通るまでよく煮る。
- ③ 火が通ったらしょうゆ、隠し味のコンソメを入れて味を調える。