



子育て中(子育ての) 取り分けメニュー

大人も子どもも 第2弾

一緒に食べよう



うどんおやき

| | | |
|---|-----------|------|
| ☆ | うどん(ゆでめん) | 1玉 |
| | とりもき肉 | 100g |
| | 卵 | 1コ |
| | 糸こんにゃく | 3本 |
| | 薄力粉 | 大さじ2 |
| | 塩 | お好み |

〈作り方〉

- ① 糸こんにゃくは小口切にする。うどんは16等分に切る。
- ② ボウルに☆を入れ混ぜ、一口大の大きさに丸める。
- ③ フライパンに②を並べて両面焼き色がつくまで中火で焼いたら完成!!

★ (みりん、しょうゆ、白すりごま) 各大さじ

子ども向けに... 糸こんにゃくは他の野菜に変えてもOK
大人向けに... ③で焼く時にごま油をフライパンに入れ熱して下さい。



iii
いつものうどんも食べやすいようにチヂミの味

★を耐熱容器に入れ混ぜ、ふた付きラップをし、600Wのレンジで1分加熱すると、タレがでます。

ふんわり チキンナゲット

| | | |
|---|---------|--------|
| ● | とりもき肉 | 200g |
| | 木綿豆腐 | 200g |
| | 片栗粉 | 大さじ1.5 |
| ▲ | ニンニク、生薑 | お好み |
| | マヨネーズ | 大さじ2 |

〈作り方〉

- ① 豆腐を100gずつ出し、手で軽く押して小豆絞る。
- ② ボウルに●を入れ混ぜ、よく混ぜる。
→ 味付けをしない方が良ければ、ここで取り分け フライパンで焼く。
- ③ 大人向けにするなら、▲を加え、混ぜる。
- ④ 揚げ油を熱し、中弱火で揚げる。スプーンを2つ使い、形を作り油の中に落とす。
- ⑤ 中弱火でじっくり揚げ、籠水ないうち色づくまで2回返す。
- ⑥ 両面が色づくまで火が通ったら完成!!



魚のホイル焼きなら

大人と子ども用、それぞれ別のホイルを分けて。大人用には旨味調味料とバターを入れて。子ども用には魚と野菜(玉ねぎ等)を調味料なしで焼く。

ヨーグルトスコーン

| | |
|------------|------|
| ホットケーキミックス | 200g |
| きな粉 | 60g |
| ヨーグルト | 130g |
| 白すりごま | 大さじ2 |

〈作り方〉

- ① 全て混ぜ、手ごねする。
- ② 好きな大きさに切る。
- ③ 190℃に予熱したオーブンで15分焼く。



ハンバーグマッシュなら

ソースをタレをつけて前(取り出し)子ども用に

ホットケーキミックスがなければ、

| | |
|-----------|------|
| 薄力粉 | 150g |
| 砂糖 | 40g |
| ベーキングパウダー | 10g |
| 塩 | お好み |

で代用を

