

定番の人気メニュー

焼きそば



作り方

- ① 豚肉・ピーマン・もやし・玉葱・人参・キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに植物油を入れ、①を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら中華めんを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ★を加え、さらに炒める。
- ⑤ ④を盛り付けたら、青のり粉をふりかける。

材料 (5人分)

| | | | |
|------|------------|----------|------|
| 中華めん | 4袋 | ★ウスターソース | 大さじ1 |
| 豚肉 | 150g | ★トンカツソース | 大さじ2 |
| ピーマン | 1個(25g) | ★ケチャップ | 大さじ1 |
| もやし | 75g | ★塩 | 少々 |
| 玉葱 | 1/2個(125g) | ★青のり粉 | 少々 |
| 人参 | 1/2本(75g) | | |
| キャベツ | 4枚(200g) | | |
| 植物油 | 適量 | | |



★Oneポイント★

少し甘めで子ども向けの味付けです。卵で巻いて、オムそばにしても美味しいです。

ナスとベーコンのトマトパスタ



作り方

- ① スパゲティは袋の表示通りに茹で、茹で上がった後植物油(1)を絡めておく。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ なす・ベーコン・玉葱・人参・トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに植物油(2)を入れ、②を炒める。
- ⑤ 香りが立ってきたら、③を加えてさらに炒める。
- ⑥ 火が通ったら、★を加える。
- ⑦ さらに①を入れ、よく絡ませる。
- ⑧ ⑦を盛り付けたら、粉チーズをふりかける。

材料 (5人分)

| | | | |
|--------|-----------|---------|------|
| スパゲティ | 175g | ★ケチャップ | 大さじ5 |
| 植物油(1) | 適量 | ★バター | 5g |
| なす | 1本(100g) | ★塩・こしょう | 少々 |
| ベーコン | 75g | ★粉チーズ | 小さじ1 |
| 玉葱 | 1個(200g) | | |
| 人参 | 1/2本(75g) | | |
| トマト | 1/2個(75g) | | |
| にんにく | 少々 | | |
| 植物油(2) | 適量 | | |

★Oneポイント★

野菜がたっぷり入ったケチャップ味の食べやすいパスタです。生トマトの酸味と甘みが味のポイントです。

和風カレーうどん



作り方

- ① うすあげは熱湯をかけ、油抜きしておく。
- ② 豚肉・うすあげ・玉葱・人参・ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③ ②をだし汁で煮る。
- ④ 火が通ったら淡口しょうゆ・みりん・カレー粉を加える。
- ⑤ 一旦火を止めて水溶き片栗粉を加え、ダマにならないよう混ぜる。
- ⑥ 再び加熱しとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 湯通ししたうどんを盛り付け、⑥をかける。

材料 (5人分)

| | | | |
|-------|-----------|--------|-------|
| 茹でうどん | 4玉 | だし汁 | 900ml |
| 豚肉 | 125g | 淡口しょうゆ | 大さじ3 |
| うすあげ | 1枚(25g) | みりん | 大さじ2 |
| 玉葱 | 1個(200g) | カレー粉 | 小さじ1 |
| 人参 | 1/3本(50g) | 片栗粉 | 大さじ2 |
| ねぎ | 4本(25g) | | |

★Oneポイント★

だしの風味が効いて、美味しく仕上がります。残りカレーを利用することもできます。カレーにだし汁を適量入れ、しょうゆで味をととのえ最後に片栗粉でとろみをつけます。

じゃこピーごはん



作り方

- ① ピーマンはみじん切りにする。ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きする。
- ② フライパンに植物油を入れ、ピーマンを炒める。
- ③ ピーマンに火が通れば、ちりめんじゃこ・さとう・しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ごはんを盛り付け、③をふりかける。

材料 (5人分)

| | |
|---------|---------|
| ごはん | 5人分 |
| ピーマン | 1個(30g) |
| ちりめんじゃこ | 25g |
| 植物油 | 適量 |
| さとう | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |



★Oneポイント★

ピーマンが苦手な子どももパクパク食べられます。また、ちりめんじゃこには子どもの成長には欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。