



季節のおすすめレシピ

☆そぼろ納豆ごはん☆

風の子大人気メニュー！食欲のない時でも食べやすくおすすめです

材料（幼児5人分）

ごはん 400g
豚ひき肉 150g

Aしょうゆ 小さじ2
A砂糖 大さじ1
A酒 大さじ1/2

ひきわり納豆 100g
いんげん 20g
（絹さや、
小松菜等でも代替可）

作り方

- ①いんげんは塩ゆでし、0.5cmくらいに切っておく。
- ③豚ひき肉、水約150cc、調味料Aを鍋（又はフライパン）に入れ、泡だて器等で肉をほくしておく。
- ④鍋を火にかけ、あくを取りながら煮る。
- ⑤肉に火が通り、味を調べたら、納豆を入れ、さっと火を通したら火を止める。
- ⑥ごはんの上に具をのせ、いんげんを飾る。

☆ブロッコリーのナムル☆

材料（作りやすい分量）

ブロッコリー 200g
（約1個）
しらす 15g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーを軸から小分けにして、塩少々（分量外）を入れたお湯でゆでる。
- ②①はざるにあげ、水を切り、食べやすい大きさに手でさいておく。
- ③しらすは湯通しする。
- ④ボウルにブロッコリー・しらす・しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤最後にごま油を入れ、混ぜ合わせる。

☆五平もち☆

材料（作りやすい分量）

ごはん 300g
Aみそ 小さじ2
A砂糖 大さじ1
A酒 小さじ1
A水 30cc
白ごま 少々

手軽にできるおやつです！
お子さんと一緒に作って
みてはいかがですか？



作り方

- ①Aを火にかけ、みそだれを作る。
- ②炊いたご飯を軽くつぶして、小判型に成型する。
- ③②にみそだれをぬり、ごまを散らす。
- ④オーブン又はトースターで表面に焼き色がつく程度焼く。

