

キッズトントン献立表

平成29年11月14日（火）
（材料4人分）

☆にんじんおにぎり

米	2.5カップ	
水	適量	
ツナ缶汁	大さじ1	
ツナ缶	1缶	
にんじん	50g	
ピーマン	20g	
A	しょうゆ	小さじ1/4
	塩	小さじ1/2

- ① にんじんはすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。ツナは汁を切って、汁は分けておく。
- ② 炊飯器に米を入れ、分けておいたツナの汁を加えて、炊飯器の目盛りにあわせて水を入れる。Aを加えて全体を混ぜ、ツナ、にんじんを広げて炊く。
- ③ 炊き上がったらピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにする。

☆たっぷり野菜スープ

キャベツ	2枚	
ほうれん草	1/2束	
にんじん	1/4本	
しめじ	1/2パック	
塩・こしょう	少々	
A	固形スープの素	1個
	水	3カップ

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて半月切りにする。
- ③ ほうれん草は根を切り、ざく切りにする。
- ④ しめじは石づきをとり、割く。
- ⑤ Aと材料を鍋に入れて煮る。
- ⑥ 塩・こしょうで調味する。

☆さつまいもきんとん

さつまいも	250g
砂糖	大さじ2
塩	少々
牛乳	必要に応じて

- ① さつまいもは皮をむき、2cm幅のいちよう切りにし、水にさらす。蒸し器で蒸す。
- ② 蒸しあがったら、ボールに取り出し、砂糖と塩を加えてつぶす。
- ③ ラップを広げて生地をのせ、茶巾形にしぼる。
（牛乳で硬さを調節してもよい）