みんなで子育てフェスタ

色とりどりのおかず

赤：人参の塩きんぴら

《材料》作りやすい分量で
人参…2 本、ごま油…小さじ 2
A［みりん…大さじ 1
　塩…小さじ 1/3］
塩いりごま…小さじ 2
《作り方》
①人参を細切りにする
②フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。しんなりしたら、A を加えて、汁けがなくなるまで炒める。白ごまを加えてさっと炒める。

黄：ノンフライカレーポテト

《材料》作りやすい分量で
じゃがいも…150 g（大 1 個くらい）
カレー粉…小さじ 1/2
サラダ油…小さじ 1
《作り方》
①じゃがいもの皮をむき、小さめに切って、水につけておく（水につけると変色を防げる）
②①を水から出し、電子レンジ（600 w）4 分加熱する
③その間に、調味料を混ぜ、②と混ぜる

緑：ピーマンのかか煮

《材料》作りやすい分量で
ピーマン…3 個
サラダ油…大さじ 1
かつお節…大さじ 3
砂糖…小さじ 2
しょう油…大さじ 1
白いりごま…大さじ 1
《作り方》
①ピーマンを縦に細切りにする
②①をサラダ油でゆっくり炒め、カツを節、調味料で味付けし最後にごまをふり入れる。

茶色：大豆とレーズン煮

《材料》作りやすい分量で
茹で大豆…1 カップ（缶詰でも可）
レーズン…1/4 カップ
砂糖…大さじ 2　しょう油…小さじ 1 弱
《作り方》
①茹で大豆にひたひたの水を入れ、煮立ったら洗ったレーズン・砂糖・しょう油を加えてひと煮立ちさせて火を止めて、しばらく置く

黒：わかめとじゃこいため

《材料》
わかめ（戻し）…30 g
ちりめんじゃこ…20 g
白いりごま…小さじ 1　ごま油…大さじ 1/2
みりん、酒、しょう油…各小さじ 1
《作り方》
①わかめは食べやすい大きさに切る
②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れてさっと炒める
③わかめを加えて混ぜ、全体に油がまわったらみりん、酒、しょう油を入れて混ぜる
④最後にごまをちらす

気軽に身近な材料でおやつ作り

・オレンジジュースゼリー

《材料》６個分
オレンジジュース…400ｍｌ
水…200ｍｌ
砂糖…30ｇ　粉寒天…2ｇ
《作り方》
①鍋に水にと粉寒天を入れ、まぜながら火にかける
②沸騰したら約２分かき混ぜながら、弱火で煮る
③砂糖を入れて、溶けたら火からおろす
④ジュースを入れて、容器に移し冷蔵庫で冷やす
お好きなジュースでも作れます

・ミックスベジタブル入りホットケーキ

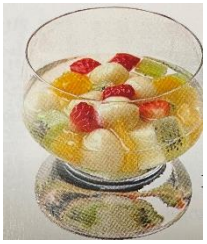
《材料》
ホットケーキミックス…150～200ｇ
ミックスベジタブル…80ｇ
たまご…1個
牛乳…100～150ｍｌ
《作り方》
①ミックスベジタブルを解凍しておく
②ホットケーキミックスとたまご・牛乳を混ぜる
③フライパンで両面焼く
ハム・ベーコン・ソーセージなどを
小さく切って加えてもおいしいです

豆腐白玉だんごの応用

・みたらし

《材料》
片栗粉…小さじ１　砂糖…大さじ２
水…大さじ４　　しょう油…大さじ２
《作り方》
全部合わせて、弱火でかき混ぜ
とろみがついたら出来上がり

・フルーツポンチ



《材料》好きな果物や缶詰
砂糖…1カップ
水…1と1/2
《作り方》
①小鍋に砂糖と水を一度煮立たせて、みつを作り冷ます
②果物を適当な大きさに切って白玉と一緒に器に入れ、好みの量のみつを注ぐ

こちらにもぜひお出かけください