

《鶏むね肉のコーンマヨネーズ焼き》 子供が好きなコーンクリームを使った、冷めてもおいしい一品です。

材料	大人 2 人+子供 1 人分
鶏むね肉 (皮なし)	210g
塩・こしょう	少々
コーンマヨネーズ	
コーン缶 (クリームタイプ)	100g
マヨネーズ	小さじ2 (8g)
あさつき又はパセリ	少々

【1人分 カロリー 78kcal 塩分 0.6g】



【作り方】

- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさにそぎ切りし、軽く塩・こしょうをふる。
- ②コーンマヨネーズの材料を合わせておく。
- ③オーブンを 200 度に予熱しておく。
天板にオーブンシートを敷き、①を並べ②を等分にのせてオーブンに入れ、200 度で 7～8 分焼く。
- ④器に盛り、彩りにあさつきやパセリを刻んだものをのせる。
※オーブンがなければ、オーブントースターで表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。



おいしいポイント

そぎ切りにすることで火のとおりが良くなり、小さい子供も食べやすくなります。

火を通しすぎると固くなるので、時々焼き具合を見て時間を調節してください。



《野菜コロコロスープ》 いろいろな野菜をさいの目に切り、それぞれの食感の違いを楽しめます。

材料	大人 2 人+子供 1 人分
玉ねぎ	50g
じゃがいも	50g
にんじん	20g
キャベツ	30g
トマト	70g
卵	1 個 (溶いておく)
鶏ガラスープの素	小さじ 2 (4g)
水	2 カップ (400cc)

【作り方】

- ①玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは 7mm～1 cmのさいの目に切り、キャベツはざく切り、トマトは湯むきして皮を取り除いて、さいの目に切る。
- ②鍋に水・じゃがいも・にんじんを入れて火にかける。煮立ったらキャベツとスープの素を入れて中火にして煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、トマトを加えてひと煮し、最後に溶き卵を回し入れて全体を軽く混ぜたら火を止める。
【1人分 カロリー 17kcal 塩分 0.5g】



おいしいポイント

具材は、季節に応じて好みの野菜を入れてください。

大人は、出来上がりにお好みで塩・こしょうを足してください。

少量のカレー粉を足して、カレー風味もおいしいです。



《チヂミスティック》 スティック状に切れば、手づかみで気軽に食べられます。

材料	大人2人+子供1人分
じゃがいも	中2個(200g)
にんじん	1/2本(50g)
青菜(ほうれん草や小松菜など)	50g
ハム	2~3枚(30g)
プロセスチーズ	30g
チヂミ生地	
薄力粉	50g
片栗粉	25g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2(1g)
水	100cc
ごま油	大さじ2(24g)

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは2cmくらいの千切りにする。青菜は、茹でて水にとった後、水気を絞り1cmくらいに切る。ハムは、2cmくらいの細切り、チーズは適当な大きさに切る。
- ②ボウルにチヂミ生地の材料を入れ、よく混ぜ合わせてから①の材料を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し、②の半量を入れて平らにならし、弱めの中火でふたをして焼く。
- ④じゃがいもが透明になってきたらひっくり返し、今度はふたをせずにカリッと焦げ目がつくまで焼く。(くっつくようなら油を底に足す。)同様に半量も焼く。
- ⑥出来上がったチヂミをスティック状に切り分ける。

【1人分 カロリー 143kcal 塩分 0.3g】



おいしいポイント

具の大きさは、お子さんの成長に合わせてご家庭で食べやすい大きさに切ってください。

チーズは、ピザ用チーズを上に乗せて焼いてもおいしいです。

大人は、お好みでたれをつけて食べてください。



《やわらかきな粉豆腐もち》 電子レンジで簡単。即席おやつです。

材料	大人2人+子供1人分
絹ごし豆腐	150g
片栗粉	大さじ2(18g)
砂糖	大さじ1(12g)
きな粉	大さじ2
A 砂糖	お好みで

【1人分 カロリー 133kcal】



【作り方】

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器やハンドミキサーで滑らかにつぶす。片栗粉・砂糖を入れ、さらに混ぜる。
- ②電子レンジ600wで、1分半加熱し、レンジから取り出し均一に混ぜる。
- ③再度、電子レンジで1分半加熱し、取り出して混ぜる。
- ④Aを深めの食器に入れて混ぜておく。
- ⑤③をスプーンで食べやすい大きさにすくい、④に入れ、きな粉をまぶす。



おいしいポイント

豆腐はできるだけ、滑らかになるまで潰すと、きれいに仕上がります。

片栗粉を多めに入れると、硬めに仕上がります。(お好みで)

あんこや黒蜜をかけてもおいしいです。

