



すくすく育って ありがとう ごはん

レ シ ピ

郡内エリアコーディネーター

つくってみてね～



ホットケーキミックスでベビークステラ！

ホットケーキミックスでホットケーキの素を作り、たこ焼きの型に流し込みます。中身はおやつ感覚でチョコやマシュマロを入れても美味しいですがツナマヨ、ハムマヨ、ウィンナー等入れても美味しいです。おかずのような食べ物にするかデザートのような食べ物にするかその日の気分で決めますが基本的に何入れても美味しいですし、入れなくても美味しいです。持ち歩きにも使えてお出かけに便利です。冷めても美味しいですよ。偏食娘は楽しそうな感じだと食べてくれます。一緒に作って食べる楽しさを伝えていきたいです。

時間があるときは見た目を華やかにしています。好きなキャラクターのトッピングを乗せたり、可愛い容器に入れてあげたり、あーんしてあげたり。食育にばかりこだわり続けていると偏食娘はそっぽをむいてしまい食べるのが嫌になると困るので今は食べられるものを美味しく食べられる工夫を心掛けています。一緒に食べることを心がけています。そうするとママの美味しそう！食べてみたい！と言って普段食べないものでも興味を示してくれます。
(ゆっこちゃん さん)



メイプルシロップ卵焼き



『作り方』

- ①ボールに卵 2 個、メイプルシロップ 大さじ 2 酒大さじ 1、塩ひとつまみを入れよくかき混ぜる。
- ②フライパンにごま油を入れ、よく熱し卵液を入れます。
- ③ソーセージを入れ、巻きます。その後 2 回程度卵液を流し入れ、巻いていただければ完成です。

好きなものを具に入れたり、食やすい大きさ、量を考えるなどして工夫しています。
(りょうちゃん さん)



アンパンマンオムライス

【材料 (2人分)】

- ・鳥もも肉 1/4
- ・嫌いな野菜 適量
- ・温かいご飯 茶碗 2杯分
- ・ケチャップ 50cc (適宜調整)
- ・サラダ油 大1
- ・バター 10g
- ・鶏がらスープ 小1
- ・砂糖 小1
- ・卵 4個

『作り方』

- ①嫌いな野菜と鶏肉を細かくみじん切り
- ②フライパンに?を炒め、鶏がらスープの素、砂糖、塩胡椒、ケチャップで味付け
- ③②にバターを入れ、溶けたらご飯を入れて混ぜる
- ④別のフライパンでサラダ油に溶き卵 2個分を入れ、半熟状態の時に?ご飯茶碗 1杯分を入れ卵で巻くようにしてお皿に盛り付ける。
- ⑤ケチャップでアンパンマンを描く。

大好きなアンパンマンでデコレーションして、嫌いな野菜も食べてもらおう作戦です。卵で包んであり、ケチャップ味でごまかすとよく食べてくれます。

(たなまる さん)



【材料 (2人分)】

- ・米 120g
- ・しょうゆ 小1
- ・味噌 3g
- ・オイスターソース 3g
- ・油 少々
- ・ブラックペッパー 15振り
- ・卵+塩 1個
- ・ねぎ
- ・チャーシュー

レンジ
30秒

『作り方』

- ・フライパンに卵、ご飯を炒めてレンジで温めておいた調味料をいれて炒めて完成!
- お店の炒飯より美味しいので子供も夫も一品で満足する炒飯です。

美味しい!と過度にリアクションしたり一緒に楽しく食べるようにしています。

(ゆっちゃん さん)



里芋と豚肉の煮物

『作り方』

- ・里芋と豚肉を炒めてから、水、砂糖、醤油、みりんなどで煮るだけのシンプルな料理

子どもの頃、ごはんに里芋の煮物の汁をかけて食べるのが大好きでした。

細かく切ってスープに入れる 野菜を炒めたり焼いたりするより、煮ることで柔らかくなりよく食べてくれます。スープが好きなので、野菜たっぷり味噌汁、スープをつくっています。

(えりぴ さん)



メープルシロップ入り鶏そぼろ丼

『作り方』

- ①卵を3個割りほぐし塩ひとつまみと砂糖は大さじ1を混ぜて炒り卵を作る
- ②生姜ひとかけを擦りおろし、もも鶏ひき肉に混ぜ醤油大さじ2と砂糖大さじ1隠し味にメープルシロップを大さじ1とお酢ティースプーン軽く一杯を混ぜ炒める
- ③温かいご飯にそれぞれをのせて2色丼にして完成!

甘めに作り食が進む様にしています。(ホラ蔵 さん)



男の子の好きな 3 色丼

【材料 (2 人分)】

- ・茶美豚挽肉 200g
- ・卵 1こ
- ・冷凍いんげん 30 本くらい

うちの子供たちが小さい頃によく作ったメニューです。男の子は鶏肉の挽肉より、こちらの方が喜んで食べます！ 食器を可愛くしたり、ピックなどで飾り付けしたり、わいわいスティックゼリーを食後のお楽しみとして付けていたりしました。

『作り方』

- ①挽き肉を炒めて、ある程度火が通ってきたらみりん・砂糖・醤油・酒を入れて少し濃いめに味付けする。(煮詰めすぎず、少し汁が残る程度に。)
- ②卵は塩と砂糖を少しずつ入れて、炒り卵にする。
- ③いんげんは、冷凍のまま油で炒めて塩コショウする。
- ④丼にご飯を盛り、具をきれいに盛り付けたら完成！ (みいちゃんママ さん)



もはやレシピというよりはラップを使って小さくおにぎりを作ることです。バリエーションは色々ですが 4 才になった今でも小さいおにぎりにしたら食べてくれます。三角型も食べますが主にボール状が喜んでくれます。大人ですと一口くらいの大きさになります。娘が好きなふりかけ、時間があるときは焼き鮭を細かくして混ぜておにぎりにしています。手作り鮭フレーク！手抜きメニューですが 1 番喜んでくれます！謎！

どこでもボールおにぎり



必ず好きなものを一緒に添えています。フルーツ(りんご、パイナップル等)やヨーグルト、プリンなど。お菓子大好きなのでこれ食べたなら(ごはん)お菓子食べてもいいからねー！というとしっかり食べてくれます。(ゆっこ さん)



何でもオムレツ



好きなものや残り物など何でも入れて作ります。今回はもやしで作りました。

先にもやしをレンジで 40 秒くらい加熱します。フライパンで卵を焼き、半熟くらいでもやしを入れて包みます。皿に盛り付けたらケチャップで絵を描きます。(私は絵が下手なので普通にかけました) (りん さん)

超簡単！栄養満点ピーマンの肉詰め

『作り方』

- ①ピーマンは半分に切って種を抜き内側に小麦粉を軽くふる。
- ②その中にお買物めもで購入した(国産野菜とチーズのおさかなバーグ)を詰めて油を引いたフライパンで焼く。
- ③肉側を先に 3~5 分裏返して 3~5 分。焼いている時は蓋をする



今回の肉詰めは、ケチャップとマヨネーズを添えて、イワシの臭みをごまかしました。(さくら さん)



みんな大好きひじきトースト☆

煮物だとなかなか食べてくれないひじきですが、このトーストはパクパク食べてくれます！3枚目のように卵焼きに混ぜてもよく食べます。コープさんのドライパックは開けてすぐに食べられるので非常に重宝しています☆ ミックスビーンズはサラダにするよりミネストローネに入れる方がよく食べてくれるので必ず入れています。朝はバタバタと忙しいので、パンの時は朝焼くだけで良いように準備しておいたり汁物は前日の夜ごはんの物を出すなどして時短しています。(an さん)



【材料】

- ・食パン、ツナ缶、たまねぎのみじん切り(500wで40~50秒で柔らかくしたもの)
 - ・coop ひじきドライパック
 - ・マヨネーズ
 - ・チーズ
- すべてお好みの量で

『作り方』

- ①ツナ缶、ひじき、マヨネーズ、たまねぎのみじん切り(生でもOK)、マヨネーズを混ぜて食パンに乗せる。
- ②上からチーズを乗せてパンがカリっとするまで焼く。
★大人はブラックペッパーたっぷりかけると美味しいです。
★前日の夜に作り冷蔵庫へ。朝は焼くだけなので楽ちんです！

みんな大好き！ 肉も野菜もたっぷり餃子



【材料】

- ・餃子の皮 20枚
- ・豚挽き肉 200g
- ・塩ひとつまみ
- ・キャベツ 1/4個(塩少々)
- ・ニラ 1/2束
- ・もやし
- ★生姜すりおろし 少々
- ★醤油 小1
- ★オイスターソース 大匙1
- ★酒 大1
- ★片栗粉 大1
- ★ごま油 大1
- ★卵 1個



『作り方』

- ①キャベツをみじん切りにして塩をかけしばらくおき、水気をしっかりきる。
- ②豚挽き肉に塩ひとつまみ入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
★を入れてさらに混ぜる。
- ③キャベツ、ニラを入れて軽く混ぜる。
- ④皮に包む。(子供と一緒に包む!!!色んな形ができてよし。)
- ⑤フライパンに大匙1の油をひき、餃子を並べる。
中火で1分ほど焼き、熱湯200CCを入れて蓋をする。
- ⑥蓋をしたまま中火で約5分
水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
蓋を外し水分を完全に飛ばし、最後にごま油をまわしかけ、こんがり焼き色がついたら完成。
※別で、もやしを茹でてお皿の真ん中に盛り付けると
浜松餃子にもなります

野菜は小さめに切って、子供も食べやすくしています。この餃子はお肉に下味をしっかりつけてから野菜を混ぜ込むのがポイントです！餃子のように一緒に包んだり、お料理を手伝ってもらうと自分も作ったんだ!!と興味を持って進んで食べてくれるような気がします。(のりすけ さん)

