

やさしい料理をつくってたべよう！

まごは(わ)やさしい 和風サラダ

材料 (4人分)

- キャベツ 100g
- パプリカ (赤) 半分
- えだまめ 40g
- 乾燥わかめ 4g
- ちりめんじゃこ 8g
- しめじ 40g
- じゃがいも 小さいもの1こ



「まごはやさしい」とは？



わかめなどの海藻類      しめじなどのきのこ類

和食に多く使われる食材の頭文字を並べています。ご家庭の食卓でも、意識してみてください。



- しょうゆ 大さじ1と半分
- 砂糖 小さじ1と半分
- 酢 小さじ1と半分
- ごま油 小さじ1と半分
- 白ごま 小さじ1~2

つくりかた

①キャベツは手でちぎる。



②パプリカをせん切りにする。



③えだまめをゆでて、さやから出す。

④わかめを水でもどす。

よぶんな塩分をおとします。



⑤ちりめんじゃこを熱湯に通す。

じゃがいも(根菜類)は、水からゆでます。



⑥しめじはほぐし、じゃがいもをサイコロ切りにして、それぞれゆでておく。

⑦合わせ調味料と、食材を和える。

⑧ごまを入れて、和える。



できあがり

栄養素のバランスがいい！！

タコライス風そぼろごはん

★ステップ1 まずは、肉そぼろをつくろう

材料 (こどもが作りやすい量です)

- ぶた肉 (ひき) 100g
- おろししょうが 小さじ 半分
- しょうゆ 大さじ 1はいと半分
- みりん 大さじ 1はいと半分
- 酒 大さじ 1はいと半分

作り方

- ① なべに材料をぜんぶ入れて、はしで混ぜる。
- ② 中火にかけて、はしでかき混ぜてぼろぼろにする。
- ③ 汁がなくなるまで、かき混ぜながら煮る。

★ステップ2 いよいよ、タコライスをつくるよ

材料 (1人分)

- ごはん 茶わん 1はい
- 肉そぼろ 上の量の半分
- カレー粉 小さじ 半分
- レタス 1~2まい
- プチトマト 3こ
- ピザ用チーズ ひとつまみ

作り方

- ① 肉そぼろにカレー粉を混ぜる。
- ② レタスはあらって、水をきり、ちぎる。
- ③ プチトマトはあらって、4つに切る。
- ④ 大きめの茶わんに、ごはんをよそりレタス、そぼろ、チーズ、トマトのじゅん番にもりつける。

