

PICK UP!

サトイモとサーモンの チコロアーモンド



・材料(4人分)・

| 材 料 | 分 量 | 切 り 方・下ごしらえ |
|-----------|--------|----------------------|
| サトイモ | 150g | 皮のままゆで、熱い |
| 鮭フレーク | 40g | うちに皮をむく |
| スライスアーモンド | 適量 | (指でつまむとツルン とむけます) |
| 白だし | 小さじ1/2 | |
| みりん | 小さじ1 | ★やけどに注意! |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| 小麦粉・卵 | 適量 | |

・3step!作り方・

- 1 ゆでて皮をむいたサトイモを荒くマッシュする
- 2 1のサトイモに★を入れて混ぜた後、鮭フレークを入れて混ぜる
- 3 2をひとくち大の大きさに丸めて小麦粉をまぶす。溶き卵をぐぐらせてアーモンドスライスを衣にして油で揚げる
※アーモンドスライスはこげやすいので注意!
中身は火が通っているので表面がカリッとすればOK!

かごしまの子育てを応援する
Crecer
クレセール

PICK UP!

レンコンと 小エビのソテー



・材料(4人分)・

| 材 料 | 分 量 | 切 り 方・下ごしらえ |
|----------|------|-----------------|
| レンコン | 50g | 厚さ5mmのいちょう切りにする |
| グリーンアスパラ | 3本 | 3cmの斜め切りにする |
| 小エビ | 100g | |
| 酒 | 小さじ2 | |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 | |
| 塩・コショウ | 少々 | |

・2step!作り方・

- 1 酒・塩を入れたお湯で小エビをサッとゆでる
- 2 フライパンに油をひき、レンコン・グリーンアスパラ・小エビを入れて炒める
酒・薄口しょうゆを回しかけて塩・コショウで味を整える

かごしまの子育てを応援する
Crecer
クレセール

PICK UP!

野菜の豚肉巻き (カボチャ・エリンギ・リンゴ)



・材料(4人分)・

| 材 料 | 分 量 | 切 り 方・下ごしらえ |
|-------|-------|-----------------|
| 豚肉薄切り | 12枚 | 塩・コショウをして小麦粉を振る |
| リンゴ | 1/2個 | くし形切りに切る |
| カボチャ | 小1/4個 | スライスする |
| エリンギ | 2~3本 | 食べやすい太さに縦に切る |
| 塩 | | |
| コショウ | | |
| 小麦粉 | 少々 | |

・2step!作り方・

- 1 リンゴ・カボチャ・エリンギを電子レンジにかけて熱を通す
- 2 豚肉でそれぞれを巻いて、豚肉に火が通るまでフライパンでこんがりと焼く
(肉の合せ目を下にして焼くと崩れにくくなります)

かごしまの子育てを応援する
Crecer
クレセール

PICK UP!

ホウレンソウと リンゴのキッシュ風



・材料(パン2枚分)・

| 材 料 | 分 量 | 切り方・下ごしらえ |
|--------------|------|-------------------|
| ホウレンソウ | 1/4束 | 1cm程に切り、10分程水にさらす |
| リンゴ | 1/4個 | 1cmの角切りにする |
| シメジ | 1/8房 | 1cmの長さに切る |
| タマネギ | 1/8個 | 5mmの粗みじん切りにする |
| 赤・黄パブリカ(あれば) | 少量 | 粗みじんにする |
| ブロックベーコン | 40g | 7mm程の厚さに切る |
| 卵 | 3個 | |
| ミックスチーズ | 60g | |
| 食パン(4枚切り) | 2枚 | |
| 塩・コショウ | 少々 | |

・4step!作り方・

- 1 ホウレンソウを固めに塩ゆでし、冷水に取って水気を切る。
ホウレンソウ・リンゴ・シメジ・タマネギ・パブリカ(あれば)・ベーコンを油でさつと炒め、軽く塩コショウをする。
- 2 ★チーズやベーコンの塩気に注意!
塩を入れすぎないようにしてください。
- 3 食パンの底部分を5mm程残してくり抜き、入れ物状にする。
- 4 フライパンに薄く油をひき、食パンを置いて2と溶き卵・チーズを入れて弱火で焼く。
★卵に火が通りにくく、パンが焦げそうな時は、パンの周りに少量のお湯を回しかけ、蓋をして蒸し焼きにすると火が通りやすくなります。

※完成写真は赤・黄ピーマンを使用していますが、パブリカの方が苦みが少ないのでお子さまは食べやすくなります。

・食パンの切り方・



包丁で薄く切り込みを入れてそっとはかしてください。

Crecer
かこしまの子育てを応援する
フレセール

PICK UP!

インゲンのゴマみそ マヨネーズあえ



・材料(4人分)・

| 材 料 | 分 量 | 切 り 方・下ごしらえ |
|-------|------|-------------|
| インゲン | 100g | |
| みそ | 小さじ2 | |
| マヨネーズ | 大さじ2 | |
| 炒りごま | 大さじ1 | |
| みりん | 大さじ1 | |

・2step!作り方・

- 1 インゲンを塩ゆでし、3cmの長さに切る
- 2 1のインゲンを★の合わせ調味料で和える

Crecer
かこしまの子育てを応援する
フレセール

PICK UP!

キノコと栗の 炊き込みごはん



・材料(4人分)・

| 材 料 | 分 量 | 切 り 方・下ごしらえ |
|------|----------|-------------|
| 米 | 3合 | |
| シメジ | 1房 | |
| 栗 | 120~150g | |
| 酒 | 大さじ2 | |
| みりん | 大さじ2 | ★ |
| 塩 | 小さじ1 | |
| だし昆布 | 2枚 | |

・2step!作り方・

- 1 米を研ぎ、だし昆布を釜の底に敷いて米と★の合わせ調味料を入れる
- 2 水を3合の目盛りよりも少し少なめに入れ、米の上にシメジと栗を入れて炊く
※具は米の上に入れて炊くとムラにないません

Crecer
かごしまの子育て応援する
グレーセル