

* 簡単あさごはんレシピ *

青菜ごはん

ひとくちメモ

☆フライパンで炒ったしらす干しを加えてもおいしいです。

<材料 幼児 2 人分>

ごはん	大人茶碗1膳分
ほうれん草	約 1/8 束 (25g)
醤油	少々
塩	少々
白ごま	少々



<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて刻み、醤油・塩で味付けしておく。
- ② ごはんに①のほうれん草を混ぜ、白ごまをふる。白ごまはほうれん草と一緒に混ぜてもよいでしょう。

人参ごはん

ひとくちメモ

☆人参は少量の水を入れて電子レンジで加熱してもOK です。

<材料 幼児 2 人分>

ごはん	大人茶碗1膳分
人参	20g
かつお節	少々
醤油	少々



<作り方>

- ① 人参は千切りにして茹で、かつお節を加えて醤油で味付けしておく。
- ② ごはんに①の人参を混ぜる。

肉そぼろ

ひとくちメモ

☆小分けにして冷凍しておくくと便利です。
☆ごはんに混ぜてそぼろご飯。また、茹でたじゃが芋に混ぜたり、卵焼きの具としても重宝します。

<材料 >

鶏または豚挽肉	200g
酒	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1

<作り方>

- ① フライパンに挽肉・酒・醤油を入れて、パラパラになるまで炒める。
※好みで砂糖を加えてもよいでしょう。