

常備菜



【材料 作りやすい分量】

- 鶏ひき肉……………250g
- しょうが……………小さじ1/2
- 水……………80cc
- しょうゆ……………大さじ2
- さとう……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- 日本酒……………大さじ2



6 鶏そぼろ



1 鶏肉としょうがを水から煮る。



2 調味料をすべて入れ、水分がなくなるまで煮る。



3 粗熱が取れたら冷凍も可能です。



常備菜



【材料 作りやすい分量】

- たまご……………3個
- みそ……………大さじ1/2
- さとう……………小さじ1と1/2
- 油……………適宜

7

五泉のおふくろの味 たまごみそ



1 フライパンに油を敷きみそとさとうを炒める。



2 溶いた卵を流し入れ、全体に火を通す。



Memo

- ★みその風味が白いごはんに合います。
- ★野菜たっぷりの汁ものを追加で栄養バランス◎な朝食に♪



☺ 10 min

常備菜



ひじきの炒り煮



【材料 作りやすい分量】

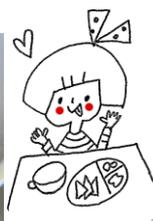
乾燥ひじき……………10g
油揚げ(ちくわ)……………1枚
にんじん……………1/2本
えのきなどのきのこ類…適宜
しらたき……………適宜
サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
さとう……………大さじ1



1 ひじきを水で戻し、
材料を食べやすく切る。



2 サラダ油で材料を軽く炒めて、
ひたひたの水と調味料を入れて、
にんじんが柔らかくなるまで煮る。



食育 Memo

始まりは早寝から！
気持ちよく目覚め、しっかり朝食を
とるために、早めの夕食を心がけ、
遅くとも21時には布団に。
十分な睡眠時間の確保は、
幼児の成長のために大切です。
**大人の生活リズムに
引き込まない工夫を。**