

旬のさつまいもを使った、子どもに人気のごはんです。
旬の食材を使った炊き込みごはんは季節感も楽しめます。



1 さつまいもごはん

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	65 g	520 g	米をとぎ、ざるに上げておく。 さつまいもはよく洗い、1.5cmの角切りにし、水にさらす。 (皮は汚れているところだけむく。) 炊飯器に米と水、塩を混ぜ、さつまいもを入れて炊飯する。
さつまいも	30 g	240 g	
塩	0.9 g	7.2 g (小さじ1)	
水	90 g	720 g	

2 さんまのコチュジャン煮

定番の煮魚をアレンジしたものです。コチュジャン・にんにくを加え、ピリ辛味に仕上げました。魚が苦手な子どもにも好評です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さんま筒切り	50 g	400 g (8切れ)	生姜・にんにくは、すりおろす。(又はスライス) 鍋に と調味料を入れ、煮立たせ、さんまを加え、煮こむ。
生姜	0.4 g	3.2 g	
にんにく	0.4 g	3.2 g	
中双糖	4 g	32 g (大さじ2・1/2)	
酒	1 g	8 g (大さじ1/2)	
濃口しょうゆ	5 g	40 g (大さじ2・1/4)	
コチュジャン	0.6 g	4.8 g	
水	20 g	160 g	

3 野菜のごま和え

旬のほうれん草を使ったごま和えです。練りごまを加えるとひと味違います。ごまの風味がひき立ちます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ほうれん草	15 g	120 g	ほうれん草は3cm幅に切り、塩ゆでし、冷水にとり、水気を絞る。キャベツは1cm幅の短冊切り、人参は千切りにし、ゆでて冷まし、水気を絞る。 調味料を混ぜ合わせておく。 の材料を合わせ、の調味料で和える。
キャベツ	30 g	240 g	
人参	5 g	40 g	
濃口しょうゆ	2.2 g	17.6 g (大さじ1)	
上白糖	0.9 g	7.2 g (大さじ1)	
白いりごま	2 g	16 g	
練りごま	1.5 g	12 g	

本来は精進料理で、大豆製品や根菜類などの植物性食品のみの具だくさんの汁物ですが、栄養バランスを考えて鶏肉も少し加え、うま味を出しています。

4 けんちん汁

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏もも角切	10 g	80 g	<p>昆布とかつお節でだしをとる。(昆布は30分間、分量の水につけてから火にかけ、沸騰させないように弱火で5～6分煮て取り出す。かつお節を加え、1～2分煮て、こし器でこして、だし汁を作る。)</p> <p>油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして、6mm巾に切る。豆腐は四角切り、だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき(又は薄切り)、干しいたけはもどして薄切り、こんにゃくは短冊切りにした後下ゆでし、青ねぎは小口切りにする。</p> <p>鍋にごま油を熱し、豆腐・青ねぎ以外の材料を、煮えにくいものから順に炒める。</p> <p>(鶏肉 こんにゃく・しいたけ だいこん・にんじん ごぼう 油揚げ) のだし汁を加え、煮えたら豆腐を加える。</p> <p>調味し、仕上げに青ねぎを加える。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>豆腐をつぶし、一緒にごま油で炒めてから煮てもOK!</p>
豆腐	35 g	280 g	
油揚げ	2 g	16 g	
だいこん	15 g	120 g	
にんじん	8 g	64 g	
ごぼう	8 g	64 g	
干しいたけ	0.5 g	4 g	
板こんにゃく	10 g	80 g	
青ねぎ	3 g	24 g	
(ごま油)	0.5 g	4 g (小さじ1)	
濃口しょうゆ	1.5 g	12 g (大さじ2/3)	
淡口しょうゆ	1.5 g	12 g (大さじ2/3)	
塩	0.6 g	4.8 g (小さじ1)	
みりん	1 g	8 g (大さじ1/2)	
出し昆布	1 g	8 g	
かつお節	2 g	16 g	
水	150 g	1200 g (6カップ)	

(参考献立) ひじきと枝豆の酢の物

煮物によく使われるひじきを酢の物に使ってみました。手軽にでき、彩りもよく、副菜におすすめです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
枝豆むき身	12 g	96 g	<p>ひじきは水でさっと洗い、水でもどしてからゆで、冷ましておく。枝豆むき身もゆで、冷ましておく。</p> <p>調味料を混ぜ合わせておく。</p> <p>ひじき・枝豆を合わせ、 の調味料で和える。</p> <div style="text-align: center;">  </div>
芽ひじき	1.8 g	14.4 g	
濃口しょうゆ	2 g	16 g (大さじ1)	
酢	2 g	16 g (大さじ1)	
上白糖	1.1 g	8.8 g (大さじ1)	
ごま油	0.4 g	3.2 g (小さじ1)	