

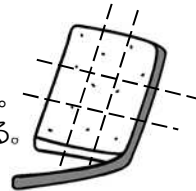
鮭とほうれん草のキッシュ風

<材料(1人分)>

鮭	20g
塩	少々
ほうれん草	20g
玉ねぎ	10g
A { 卵	1/6個
A { 牛乳	20ml
A { ピザ用チーズ	5g
油	適量
食パン(6枚切)	40g (2/3枚)

<作り方>

- ① 鮭は骨と皮をとり、1cm角に切り、塩をふる。
- ② ほうれん草は1cm幅に切る。
玉ねぎは横半分に切り、薄切りにする。
- ③ Aは混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、①、②を炒める。
火が通ったら、よく冷ましておく。
- ⑤ ボウルに③、④を混ぜ合わせる。
(大人用はこしょうを加えても良い)
- ⑥ 食パンは耳を切り、1枚を9つの正方形に切る。
それぞれの中央を指で押さえ、パンの器を作る。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



食パンをお皿代わりにして、色んなものをのせてみましょう。
おやつにもアレンジできます。



白身魚の甘酢あんかけ

牛乳
OK

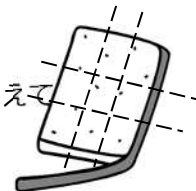
卵
OK

<材料(1人分)>

白身魚	20g	A {	砂糖	小さじ1/3
塩	少々		しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	適量	B {	ケチャップ	小さじ1/3強
油	適量		酢	小さじ1/2
玉ねぎ	20g	片栗粉	1g	
しいたけ	3g	水	1g	
ピーマン	8g	油	適量	
人参	5g			
もやし	10g			

<作り方>

- ① 白身魚は一口大に切って塩をふり、片栗粉をまぶす。
油をひいたフライパンできれいな焼き色がつくまで焼く。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しいたけは石づきを取り薄切りに、
ピーマン、人参はせん切りにする。
もやしは半分に切る。
- ③ A、Bをそれぞれ合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったらAを加えて加熱し、Bを加えて
甘酢あんを作る。
- ⑥ お皿に①を並べ、上から⑤のあんをかける。



甘酢あんは、子どもに大人気です。
ハンバーグ、唐揚げ、酢豚など食材を変えて
色々な料理にアレンジしてみましょう。

