

もぐもぐ ポケット

おすすめ!

時短料理の簡単レシピ

毎日栄養バランスのとれた食事を作りたいけれど、忙しくて…という時もあるはずです。時間がなくてもパッパッとおいしい食事を作っちゃいましょう!

①フリージングをする ②市販のものを利用する ③大人料理のアレンジをする などして簡単に食事の準備をしましょう。

市販のおかずをアレンジ!

ひじき入り白和え

- 材料
- ・ひじきの煮物(20g) ※市販可
 - ・木綿豆腐(50g)
 - ・白すりごま(小さじ1)

- 作り方
- ①豆腐を水切りしてすりつぶしておく
 - ②①にごま、ひじきの煮物を加えて和える



大人料理からアレンジ!

まぐろの照り焼き

- 材料
- ・まぐろ(白身の刺身でも可)
 - ・しょう油(小さじ1/3)
 - ・みりん(小さじ1/3) ・片栗粉

- 作り方
- ①子ども用に取り分けたまぐろをそぎ切りにする
 - ②片栗粉をまぶす
 - ③サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く
 - ④合わせた調味料を回し入れ、からめる。



大人と同じ料理を食べるにはまだ体が未発達です。味付ける前に取り分けて調理しましょう!