

中津川市 いもちゃんさん
野菜と豆腐入りお団子【1人あたり199kcal】



材料 6人分
白玉粉…200g
かぼちゃ…1/4個
絹ごし豆腐…250g
きな粉、あん、たれなど…適量

- かぼちゃは皮をむき、蒸すかレンジで柔らかくする。
- 白玉粉に豆腐を入れよくこね、①を入れて混ぜる。固い場合は水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにして団子状に丸める。
- ②を茹で、団子が浮いてきたら冷水に入れて冷やし、串に刺す。
- 好みできな粉やあんやたれをまぶす。

これを
使ったよ!

お手伝いポイント!



いもちゃんさんのおすすめメモ
2才の子どもとつくりましたが、とても楽しそうでした。野菜も豆腐も摂れて栄養的にもGood!きな粉、あんこ、みたらし…いろいろな味付けでみんなでパーティできますよ。

可児市 あらいぐママさん
簡単!ギョウザのピザ【1人あたり457kcal】



材料 4人分
ギョウザの皮…16枚
ピザソース…100g
具材として
サラミ…1本
ピーマン…2個
シーチキン…20g
コーン…10g
ミックスベジタブル…40g
ミニトマト…4個
とろけるチーズ…80g

これを
使ったよ!

お手伝いポイント!



- サラミは輪切り、ピーマンは種をのぞいて薄く輪切り、ミックスベジタブルは電子レンジで加熱しておく。
- ギョウザの皮にピザソースをぬり、具材を適量のせる。
- とろけるチーズをのせ、温めたホットプレートでチーズが溶けるまで焼く。

あらいぐママさんのおすすめメモ
トッピングはお好みで。お酒のおつまみにもなりますので、親子で楽しくつくってください。



教えて!みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の
テーマ

親子でつくる
”子どもの日”レシピ

子どもが喜ぶかわいいレシピが大集合。
お子さんやお孫さんといっしょに楽しんで
子どもの日をお祝いしましょう。

笠松町 甘党ママさん
チョコブラウニー【1人あたり243kcal】



材料 6人分
チョコレート…100g
生クリーム…100ml
卵…1個
ホットケーキミックス…100g
ナッツなど(好みのトッピング)

- パウンド型にバターをぬっておく。
- チョコレートは細かく割り湯せんし、溶けたら湯せんしたまま生クリームと溶き卵を入れ、ホイッパーで混ぜる。
- ②の湯せんをはずし、ホットケーキミックスをまぜ、ケーキ型に流し込む。
- トッピングし、180度で余熱したオーブンで40分焼く。

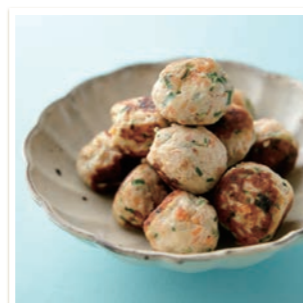
これを
使ったよ!

お手伝いポイント!



甘党ママさんのおすすめメモ
板チョコを割ったり、ホイッパーで混ぜることを2才の子どもにやらしてもらいました!!材料がすべて“100”でおぼえやすいですよ。

恵那市 ベジパーさん
ミートボール【1人あたり114kcal】



材料 4人分
鶏むね肉ミンチ…200g
A 生姜(すりおろし)…小さじ1/2
醤油…大さじ1
酒…大さじ1
塩、こしょう…少々
ニンジン…1/2本
ニラ…1/2束
たまねぎ…1/4個
片栗粉…大さじ1/2
油…大さじ1

これを
使ったよ!

お手伝いポイント!



- 鶏むね肉ミンチにAを混ぜ、下味をつける。
- ニンジン、ニラ、たまねぎはみじん切りにし、たまねぎは炒めておく。
- ①と②、片栗粉を混ぜ合わせ、一口大のボールに丸める。
- フライパンに油をひいて、蓋をして蒸し焼きにする。

ベジパーさんのおすすめメモ
お好みでケチャップソース、または甘酢で煮込みます。野菜あかかもおいしいですよ。子どもと一緒によくつくりました。冷凍してストックしておくくと便利です。

神戸町 3児のママさん
かぶと春巻き【1人あたり146kcal】



材料 6人分
春巻きの皮…6枚
サラダ油…小さじ1
ひき肉…100g
じゃがいも…中2個
バター…10g
牛乳…50cc
醤油…小さじ1
塩、こしょう…少々
揚げ油…適量

これを
使ったよ!

お手伝いポイント!



- フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。
- じゃがいもは皮ごと串がすっと通るまで茹で、皮をむきマッシャーでつぶす。
- ①と②を混ぜ、バター、牛乳、醤油を加え、塩こしょうで味を整える。
- 春巻きの皮で折り紙のかぶとの形に折り、袋の部分に③を入れ、最後に蓋をするように内側へ折り込む。
- ④をキツネ色になるまで揚げる。

3児のママさんのおすすめメモ
息子とつくりました。折り紙の練習にもなり、楽しくつくれました。

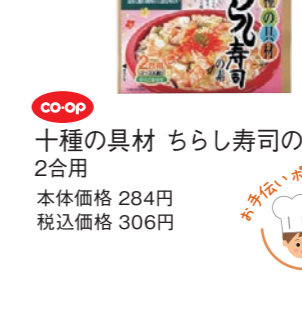
各務原市 矢野さん 他
こいのぼり寿司【1人あたり454kcal】



材料 4人分
ちらし寿司の素…1袋
ご飯…2合
錦糸たまご…5g
オリーブ…2個
きゅうり…1本
刺身(マグロ・サーモン)…各1冊分
(型として)牛乳パック

これを
使ったよ!

お手伝いポイント!



- 牛乳パックは長方形の一面だけ切り取り、ラップをしきつめておく。
- ちらし寿司の素とご飯をあわせ、牛乳パックに詰め押し寿司にする。
- ②を型から出し、尻尾の部分を三角に切り取る。
- 顔の部分に錦糸たまごを乗せ、オリーブで目、口をつくり、輪切りのきゅうりと刺身をウロコにみたてて並べる。

矢野さんのおすすめメモ
豪華なお祝い料理です。具材を変えて3匹そろえば、見た目も楽しくなりますね。