# 親子キッズ・キッチン レシピ

### ご飯【234kcal】

材 料	I人分	8 人分	備考
ご飯	150 g	1200 g	

## 魚の煮つけ(あじ)【II2kcal】

材料	1人分	4 人分	備考
魚(あじ)	尾	4 尾	
生姜	Ⅰ枚	4 枚	薄切りにする
昆布		$3cm \times 6cm$	水に昆布をひたしておく
水	50 ml	200 ml	
梅干し ※入れなければ醤油を増やす	少々	I~2 個	くずす
酒	II.25 g	45 g	大さじl=l5g
砂糖	2.25 g	9 g	大さじI=9g
みりん	4.5 g	18 g	大さじl=l8g
醤油	10 g	40 g	大さじl=18g
アルミ箔			落し蓋

- ①魚はウロコ・内臓をとり(つぼ抜き)、流水で洗った後、キッチンペーパーで水分を拭きとる。
- ②水と昆布を入れておいたフライパン(浅鍋)に調味料、生姜、梅干しを入れ、沸騰させる。
- ③魚を②に重ならないように並べる。※盛り付けたときに上になる方を上にする。
- ④アルミ箔で落し蓋を作ってのせ、中火で4~5分煮る。
- ⑤やや弱めの中火にして、時々スプーンで煮汁を魚に回しかけながら、煮汁が1/3程度になるまで煮る。

### 中華風ごま酢和え【42kcal】

材 料	1人分	8 人分	備考
キャベツ (はくさい)	35 g	280 g	ーロサイズにちぎる
コーン缶	10 g	80 g	
白すりごま	3 g	24 g	大さじl=8g 小さじl=2.6g
醤油	1.5 g	12 g	小さじl=6g
砂糖	Ιg	8 g	小さじl=3g
酢	2 g	16 g	大さじl=15g 小さじl=5g
ごま油	0.5 g	4 g	

①ちぎった白菜、コーン、調味料をポリ袋の中に入れ、混ぜる。

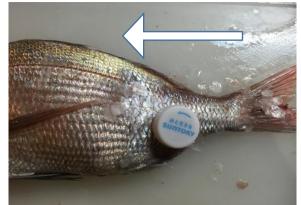
### 具だくさんみそ汁【61kcal】

材 料	1人分	8~10 人分	備考
絹ごし豆腐	30 g	2/3 丁	
人参	10 g	1/2 本	半月切り いちょう切り
じゃが芋	15 g	Ⅰ個	一口サイズに切る
なす	8	Ⅰ本	一口サイズに切る
しめじ	10	小丨株	石づきを切ってほぐす
玉ねぎ	20	半個	ーロサイズに切る
長ねぎ	5	Ⅰ本	小口切り
煮干し		20 g	
昆布		3 g	
水	150 ml	1500 ml	カッフ <sup>°</sup> = 200m
味噌	7.5 g	60 g	

- ①鍋に水、昆布と煮干しを入れてしばらくおく。火にかけだしが出たら昆布と煮干しをひきあげる。
- ②野菜等は適当な大きさに切る。①にかたい野菜から順に入れていく。
- ③豆腐を切り、鍋に入れ、火を通す。火が通ったら味噌を入れる。味噌を入れた後はあまり煮立たせない。

### 【内臓の取り方(つぼ抜き)】

- ①ペットボトルのキャップでウロコをとる。
- ②割り箸を割って一本目を口から入れて、エラの外側から通す(一回出してもよい)





③エラを通したら箸を外に出さず、体の中から腹の方に向かって刺していく。抵抗があるまで(肛門くらい)刺す。

④割り箸の二本目を反対側の エラに同様に通す。





⑤左手で魚の頭をしっかり持って、右手で二本の箸を持ち回す。 (魚のお腹の中で箸が2回転するように回す)

⑥箸を口から引っ張り出すとエラと内臓が全部出てくる。



⑦流水で洗って、キッチンペーパーでふく。

腹を切らずに内蔵を取り出せる方法です。 煮付けや焼き物、蒸し焼きに重宝します。