



子どもと一緒に作る夏メニュー



暑い日々が続いていますね。夏のさっぱりおいしい簡単メニューを紹介します。子どもにもお手伝いしてもらいましょう。切ったり混ぜたり煮たり、料理はとても創造的です。子どもの年齢に応じて教え、自分でできたという満足感を与えることも大切。自分で作ってみると苦手なものも食べてみようという意欲がわいてくるかもしれません。



とり肉のさっぱり煮

材料(4人分)

- とりもも肉 … 300g
- じゃがいも … 200g
- A：水 … 50cc
- 醤油 … 50cc
- 酢 … 50cc
- 砂糖 … 大さじ2
- オクラ … 4本
- ミニトマト … 4コ

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて2cm角ほどに切り、ラップをかけて2分程電子レンジで加熱する
- ②とり肉は一口大に切る
- ③Aを煮たて、とり肉とじゃがいもを煮る(煮汁が半分くらいになるまで)
- ④火を止めてしばらくおく(味がしみる)
- ⑤オクラはゆでて切りかざる
- ⑥ミニトマトは切ってかざる



かわいいあさづけ

きゅうり … 1本

にんじん … 少々

かぶ … 少々

A：白だし…大さじ2

みりん…大さじ2

作り方

- ①きゅうりはピーラーでしまに皮をむき、1cm幅の輪切りにする
- ②にんじん・かぶは5mm幅に切り、好きな形で抜く
- ③Aの調味料とともに袋に入れ冷蔵庫で冷やす

かぶのかわりに
なすや、冬は
だいこんでも
おいしいよ!



すいかかんてん

- すいか … 150g
- 粉寒天 … 1袋
- 水 … 3カップ
- 砂糖 … 50g

作り方

- ①すいかは1cm角に切り、型に入れておく
- ②鍋に粉寒天と水1カップを入れてよく混ぜ、火にかける
- ③沸騰後弱火で1~2分加熱し、砂糖を加えて火を止める
- ④水2カップを入れて混ぜ、手早く型に流し入れて冷やす



▶夏の野菜や果物には
体を涼しくさせる効果
があります。
たくさん食べて暑い夏
を乗り切ろう!

