



【鮭のゆうあん焼き】 子ども 4 人分

材料

- 鮭 140g
- しょうゆ 4. 8g
- レモン果汁 3. 2g
- みりん 4. 8g

作り方

- ① 鮭をしょうゆ、レモン汁、みりに15分以上漬け込む。
- ② ①を200℃のオーブンで10分程度焼く。



【カレーピラフ】 子ども 4 人分

材料

- 米 140g
- 油 3. 2g
- 玉ねぎ 41. 6g
- にんじん 25. 6g
- ピーマン 16g
- 豚ひき肉 64g
- カレー粉 0. 8g
- 塩 0. 4g

作り方

- ① 米は通常通りの水加減で炊飯する。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじんにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②と豚ひき肉を炒める。
- ④ ③にカレー粉、塩を加える。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜ込む。

