



ツナとお豆のカレー (子ども5人分)

米・・・250g
 油・・・5g
 おろしにんにく・・・0.5g
 おろししょうが・・・0.5g
 たまねぎ・・・100g
 じゃがいも・・・100g
 にんじん・・・25g
 りんご・・・75g
 だいず水煮缶詰・・・50g
 ツナ水煮缶・・・100g
 ホールトマト缶詰・・・150g
 水・・・350g
 鶏がらスープの素・・・2.5g
 カレー粉・・・1.5g
 中濃ソース・・・15g
 食塩・・・0.5g
 米粉・・・7.5g
 水・・・5g



1. たまねぎは薄切り、じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切る。
2. りんごはすり下ろす。
3. 鍋に油を熱し、おろしにんにく、おろししょうがを加え香りを移し、たまねぎがきつね色になるまで炒める。
4. 3にじゃがいも、にんじんを加え、さらに炒める。
5. 4に2、だいず、ツナ(缶汁ごと)、トマト缶、水、鶏がらスープの素を加えて煮込む。※だいずは、子どもの咀嚼状況に応じて切る、潰す等をする。
6. 5の具材が柔らかくなったら、カレー粉、ソース、食塩を加えてさらに煮込む。
7. 米粉を水に溶き6に加えて加熱し、とろみをつける。
8. ご飯に7をかける。



あじさいゼリー (子ども5人分)



ぶどう濃縮果汁・・・150g
 砂糖・・・10g
 かんてん(粉)・・・1g
 りんご濃縮果汁・・・150g
 砂糖・・・10g
 かんてん(粉)・・・1g

1. 鍋にぶどうジュースを入れ加熱し、砂糖、かんてん(粉)を入れ、よくかき混ぜて煮溶かす。
2. りんごジュースも1と同様にすろ。
3. 1と2をそれぞれ別のバットで冷やし固める。
4. 固まったら正方形(コロコロ)に切り分け盛り付ける。
 ※クラッシュしてもよい。