



鉄火なす

(子ども5人分)

油・・・5g
おろししょうが・・・0.5g
豚ひき肉・・・100g
なす・・・100g
赤ピーマン・・・50g
砂糖・・・3g
米みそ・・・17.5g
みりん・・・6g



1. なす、ピーマンは、食べやすい大きさに切る。
2. みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせる。
3. 鍋に油を熱し、おろししょうがを加え香りを移し、肉、1を炒める。
4. 3に火が通ったら、2を加え調味する。



かぼちゃ団子 (子ども5人分)



かぼちゃ・・・250g
干しぶどう・・・15g
きな粉・・・15g
砂糖・・・15g
食塩・・・0.5g

1. かぼちゃは、蒸すもしくは茹でた後、潰す。
2. 干しぶどうは、お湯で戻し細かく切る。
3. 1に2をまぜ丸める。
4. きな粉、砂糖、塩を合わせ、3にまぶす。