



もいもいクッキング



今回は、秋の食材『さつまいも』を使った簡単なメニューと子ども達に大人気のハンバーグをアレンジしたメニューをご紹介します。2歳くらいからお手伝いができるメニューですので、ぜひお子さんと一緒にお料理してみてください。

豆腐と鮭のハンバーグ

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・豆腐(もめん) 1/3丁
- ・生鮭(皮を取る) 1切れ
- ・長ねぎ 小1/2本
- ・しょうが汁 少々
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 適量

(たれの材料)

- ・昆布ポン酢 適量
- ・大根おろし 適量

《作り方》

- ① 豆腐は水を切り、手でつぶす。鮭は包丁で細かくたたく。ねぎは小口切りにする。
- ② ①の材料としょうが汁、塩、片栗粉を混ぜ合わせ、ハンバーグの形に丸める。
- ③ フライパンにオープンシート、サラダ油を敷いて焼く。
- ④ 焼きあがったら大根おろしと昆布ポン酢をかけてできあがり。



お子さんの手に合った大きさにOK

お手伝いポイント

☆豆腐をつぶす

☆ハンバーグを丸める



できあがり★



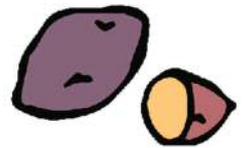
さつまいものシュガーバター焼き

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・さつまいも 小1本
- ・バター 12g(大さじ1)
※マーガリンでも可。
- ・グラニュー糖 12g(大さじ1弱)

《作り方》

- ① さつまいもを輪切りにしてゆでる。
- ② ①にバターを塗り、グラニュー糖をかけたら、クッキングシートの上に敷き、焼いてできあがり。



お手伝いポイント

☆バターを塗る

☆砂糖をかける



あまくておいしい♪

