

さわらのごまみそ焼き

材料（1人分）

さわら切り身	60g
みそだれ		
みそ	大さじ1/2
白ごま(いり)	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
さとう	小さじ1/3
しょうゆ	少々
みりん	小さじ1/3
油	少々

作り方

- ① みそだれを、混ぜ合わせておく。
- ② さわら切り身に、①のみそだれをまんべんなくからめて下味をつけ、10分程度置く。
- ③ グリル用皿(または網)に油を塗り、②のさわら切り身をのせ、中までしっかり火が通るように、両面を色良く焼く。
【フライパンやオーブンでも可】



ごまの風味のきいた甘辛いみそだれが食欲をそそり、魚が食べやすい一品です。魚を変えたり、魚を肉に変えたりするとバリエーションが楽しめます。



ハムとピーマンの炒め物

材料（1人分）

ハム	1枚
赤ピーマン	8g
ピーマン	10g
たけのこ(水煮)	10g
キャベツ	20g
にんにく	少々
油	少々
さとう	少々
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々
ごま油	少々

作り方

- ① ハム、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ、キャベツは、5mm幅位の短冊切りにそれぞれ切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを温め、油を入れてまんべんなくひき、にんにくを入れる。香りが出てきたらハム、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、キャベツの順に加える。
- ③ 材料がしんなりしたら、さとう、しょうゆ、塩で調味し、最後にごま油をまわし入れる。



ハムを使った中華風の野菜炒めです。ビタミン、食物繊維をとることができます。歯ごたえよく炒めるようにするとよいでしょう。

じゃがいものチーズ焼き

材料（1人分）

じゃがいも	・・・	1/2個
ツナ	・・・	5g
青のり	・・・	少々
粉チーズ	・・・	小さじ2
マヨネーズ	・・・	小さじ2
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
油	・・・	少々



作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、小さく切る。じゃがいもを電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。（3分程度）
- ② ①のじゃがいもに、ツナ、マヨネーズを、塩、こしょうを加え、じゃがいもをつぶしながら全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に丸める。表面に粉チーズをつけ、青のりをふりかける。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で焦げ目がつくまで両面色良く焼く。

乳製品や海藻をとり入れて、成長期に大切な栄養素のカルシウムを上手に摂取しましょう。



切り干しだいこんのソース炒め

材料（1人分）

切り干しだいこん	・・・	4g
ベーコン	・・・	1/2枚
ピーマン	・・・	1/8個
紅しょうが（せん切り）	・・・	少々
青のり	・・・	少々
お好み焼きソース	・・・	小さじ2
油	・・・	少々



作り方

- ① 切り干しだいこんは、軽くもみ洗いし、20分程度水につけて、もどす。
- ② ベーコンは5mm幅、ピーマンは2mm幅に切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でベーコンを炒める。ベーコンがほぐれたら、軽く水気を切った切り干しだいこんを加えて、よく炒める。
- ④ ピーマンを加えてさらに炒め、お好み焼きソースを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 仕上げに、紅しょうがと青のりをのせる。

切り干しだいこんは、生のだいこんに比べて、カルシウムや鉄の栄養価が高くなります。

