

★簡単手作りおせちレシピ★

子ども用お雑煮

(子ども1人分) エネルギー54kcal 食塩相当量0.2g



ご飯で簡単に作れる団子をお餅の代わりに入れた子どもと一緒に食べられるお雑煮です。おすまし仕立ての関東風にしてもおいしいですよ。団子の大きさはお子さんの食べやすい大きさに調整してくださいね。団子は平らな形にすると食べやすくなります。

【材料】	(子ども4人分)
だし汁	400ml
〔だし昆布・かつおぶし〕	各10g
〔水〕	500ml
だいこん	60g
にんじん	40g
ほうれん草	30g
しめじ	40g(1/2袋弱)
ごはん	120g(大人用茶碗軽く1杯)
白みそ	10g(小さじ2弱)

<作り方> *米は普通の水加減で炊く。

- ① ごはんはすりこぎ棒でつき、直径2cm、5mm幅程度の平らな団子状にする。
- ② だし昆布は表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ、弱火にかける。気泡がでたら昆布を取り出し、かつおぶしを加え沸騰し始めたなら火を消し、しばらくおいてからこす。
- ③ だいこん、にんじんはいちよう切りにする。
ほうれん草はゆでて1.5cmの長さに切り、しめじは1.5cmの長さに切る。
- ④ ②のだしを鍋に入れ、③のだいこんとにんじんを入れ、煮て、やわらかくなったらしめじを加えひと煮立ちする。
- ⑤ ④に白みそを溶き入れ、ほうれん草を加えて、ひと煮たちさせる。
- ⑥ 器に①のごはん団子を入れて、⑤を注ぐ。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。