

# お家で作ってみよう！



発達支援センターつくしんぼ

今回はつくしんぼの調理員より、つくしんぼで人気の献立のレシピを紹介します。

## サイコロサラダ



混ぜるお手伝いは子どもにもできそうですね。

### 材料 (4人分)

じゃが芋…3個	人参…1/2本	きゅうり…1/2
魚肉ソーセージ…1/2本	マヨネーズ…適量	塩コショウ…適量

### 作り方

- ① じゃが芋、人参は1cm四角に切り、やわらかくなるまで茹でておく。
- ② きゅうり、ソーセージも1cm四角に切る。
- ③ ②を合わせて塩コショウを適量加えマヨネーズで和えて出来上がり。

## 鶏もも肉のトマト煮



### 材料 (4人分)

鶏もも肉・・・3枚	たまねぎ・・・1個
トマトケチャップ・・・大さじ5杯	コンソメ固形・・・2個
カットトマト缶・・・1缶	水・・・150cc
ウスターソース・・・大さじ2杯	砂糖・・・大さじ1杯
塩コショウ・・・適量	薄力粉・・・適量
オリーブオイル・・・適量	

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ② 鶏もも肉は一枚を6等分(子どもの食べやすい大きさに)に切って、薄く小麦粉をまぶしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ トマト缶、水、コンソメを鍋に入れて中火で煮る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、中火強で②を皮目から焼いて両面に少し焦げ目がついたら④に入れて20分ぐらい煮る。
- ⑥ ウスターソースを入れて塩コショウで味を整えて出来上がり。