



魚とじゃがいものクリーム煮

旬の食材を使った、
お子さまに人気の
メニューです

＜材料＞

- ・魚 ... 2切れ
 - ・塩コショウ ... 少々
 - ・小麦粉 ... 少々
 - ・玉ねぎ ... 1/2コ
 - ・じゃが芋 ... 2コ
 - ・オリーブオイル ... 大さじ1/2 × 2
 - ・小麦粉 ... 大さじ1
 - ・牛乳(豆乳) ... 200ml
 - ・コンソメ ... 小さじ1
 - ①・塩コショウ ... 少々
- ★白栗やブロッコリーを加えても美味しいです
★コンソメの代わりに塩麹を使っても◎

＜作り方＞

- ① 魚はひと口大に切り、塩コショウで下味をつける。油をひいてフライパンで焼き、一度とり出す。
- ② フライパンに油をひき直し、玉ねぎ→じゃが芋の順に炒める。
- ③ ②に小麦粉を加えて炒め、牛乳も加えて煮る。
- ④ 魚を加え、①で味をつける。
- ⑤ 食材がやわらかく煮えたら完成。

さつまいもチップス

＜材料＞

- ・さつまいも ... 1本
- ・米粉 ... 大さじ1
- ・油
- ・食塩
- ・さとう

Point

簡単に作れて、お子さまのおやつにもぴったりです。
じっくり揚げ焼きする事で
カリッと仕上がります。

＜作り方＞

- ① さつまいもは皮をむき、スライサーでスライスする。10分ほど水につけておく。
- ② ①の水気をよく切り、ポリ袋に入れ、米粉を入れ袋をふいてなじませる。
- ③ フライパンに炒めに油を入れ、②を揚げて焼きする。
※ 芋が重なっている丈夫です
- ④ お好みで味付けをして、完成。

