



「こどもが作る簡単ワンプレートモーニング」 ～ごはんのみそ汁に合うおかず～



秋の味覚たっぷり朝ごはん

寺田千穂さん(滝沢小学校5年) 作品

<こんだてについて>
かぼちゃのサラダを丸めてカボチャの形にしました。
秋の味覚のきのこをたくさん使いました。

材料・分量(2人分)

<さけのきのこクリームソース>

鮭(生)	2切
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しめじ	パック半分
えのきたけ	パック半分
まいたけ	パック半分
にんにく	1かけ
小麦粉	大さじ3
牛乳	1/2カップ
バター	10g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふり、酒をまぶす。
- ② とり出して小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で6分鮭を焼き、皿に移す。
- ④ きのこをほぐす。にんにくはうす切りにする。
- ⑤ フライパンを弱火にかけ、バター、にんにく、小麦粉を大さじ1を入れる。きのこをいため、酒、みりん、しょうゆを入れる。牛乳を入れてにつめる。
- ⑥ ⑤を鮭にかける。

<りんごとかぼちゃのサラダ>

かぼちゃ(皮とたねを取り)	150g(たねと皮こみ約230g)
りんご	1/4個
たまねぎ	1/8個
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1と1/2～2
ブロッコリー	1/8個

作り方

- ① かぼちゃを3cm角に切り、なべで10分ゆでる。同じなべでブロッコリーを1分ゆでる。
- ② りんごはスライス、たまねぎはうす切りにして水にさらし、しぼる。
- ③ ①のかぼちゃをつぶし、②と混ぜる。
- ④ ③を丸めて上にブロッコリーをかざる。

<にらたま汁>

にら	1/4束
たまご	1個
えのきたけ	1/2パック
めんつゆ(3倍のう縮)	50ml
塩	少々
しょうゆ	少々
だしパック	1個

作り方

- ① なべに水、だしパックを入れ、5分にする。
- ② にらを1cmに切り、えのきたけも1cmに切る。
- ③ めんつゆ、塩、しょうゆを入れる。
- ④ たまごをとき、なべに入れる。

<うさぎりんご>

りんご	1/4個
-----	------

作り方

- ① りんごを1/8に切り、皮をうさぎの耳の形に切る。