

## 豆腐のグラタン

### 【材料】(こども2人分)

- 木綿豆腐 120g ●ベーコン 10g ●玉ねぎ 16g
- 無塩バター 少々 ★ホワイトソース缶 40g
- ★牛乳 10g ★スキムミルク 6g ★コンソメ 少々
- 小麦粉 少々 ●ピザ用チーズ 適量
- パン粉 適量 ●パセリ粉 少々

### 【作り方】

- ① 豆腐は1.5cm角、玉ねぎは小さめに薄切り、ベーコンは短冊切りにしておく。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③ 火が通ったら、★の材料を加え、味付けをし、固さが足りない場合は小麦粉で調節する。
- ④ 耐熱容器に豆腐を並べ、③で作ったソースをかける。
- ⑤ ④の上にパン粉、チーズ、パセリ粉をかけ、オーブン180℃で約20分焼く。



## 粉ふき芋

### 【材料】(こども2人分)

- じゃが芋 60g ●塩 少々

### 【作り方】

- ① じゃが芋の皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
- ② 鍋にじゃが芋が隠れるくらいの水と塩を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②のお湯を捨て、じゃが芋だけを弱火にかけて水分をとばし、粉をふかせる。

※コーン缶や青のりなどを最後に加えてアレンジするのもオススメです！



## 春雨サラダ

### 【材料】(こども2人分)

- 春雨 6g ●きゅうり 10g ●にんじん 16g
- ★酢 3g ★砂糖 2g ★塩 少々 ★油 少々

### 【作り方】

- ① きゅうり、にんじんを千切りにし、にんじんはゆでる。
- ② 春雨を熱湯に入れて2分~2分半ほどゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ ①②と★の調味料を和える。

