

# 家族で料理を作ってみませんか？

## ※キャベツ畑のミンチカツ

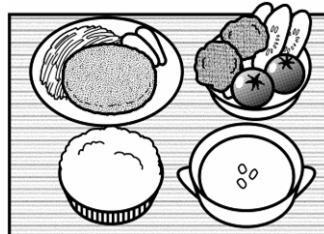
材料(4人分)

鶏ひき肉……………200g  
 (又は豚ひき肉や  
 合いびき肉)  
 キャベツ……………160g  
 たまねぎ……………120g  
 卵……………1/2 個  
 塩……………少々  
 小麦粉……………大さじ 4  
 卵……………1/2 個  
 パン粉……………50g  
 油……………適量

### 作り方

- ① 鶏ひき肉をボールに入れてよく練る。
- ② キャベツ、たまねぎはみじん切りにして①にいれて、塩と卵を加えてよく混ぜる。
- ③ 形を整えて、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。

### 《おすすめ組み合わせメニュー》



## ※大根もち

材料(4人分)

白玉粉 …………… 50g  
 切干し大根…………… 20g  
 ロースハム……………2 枚  
 青ねぎ……………少々  
 切干し大根の戻し汁・適量  
 油……………適量

### 作り方

- ① 切干し大根は、さっと洗って水につけてもどす。ロースハムは1cmの色紙切りにして炒める。ねぎは小口切りにする。
- ② もどした切干し大根を小口切りにする。
- ③ 白玉粉と②と戻し汁を加えてよくこねる。耳たぶくらいのかたさになるまで汁をたしながら混ぜる。
- ④ ③にハムとねぎを加えて混ぜ、食べやすい大きさに丸めて平らにして、油をひいたホットプレートで両面をこんがり焼く。

### 《おすすめ組み合わせメニュー》



### 買い物は子どもと一緒に

一緒に食材を選ぶことが食育のはじまりです。参加させることによって食べものへの関心を高め、自立心を育てることもできます。また、一緒に買い物した食材が料理されて、食卓に並べられる過程を知ることは大切なことです。