

とっても簡単！

豆腐の肉みそ焼き

【材料】4人分

・豆腐	1丁
・鶏挽肉	50g
・赤みそ	大さじ・小さじ各1
・さとう	小さじ2
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1
・生姜	少々（おろす）

肉みそをごはんにかけても！
炒り卵やさやいんげん、きぬさやと一緒にのせて三色丼に。

【作り方】

- ① 豆腐は厚さを半分にしてから4等分して、キッチンペーパーにつつまみ、重しをして水気を切る。（レンジを使うと簡単！）
- ② 材料を全部混ぜ合わせ、豆腐にのせてオーブントースターで8分ほど焼く。

*肉はなるべくうすく広げてください。



カレーとチーズで
豆を食べやすく！

豆のカレーチーズ焼き

【材料】4人分

・大豆（乾燥）	30g
・むき枝豆	20g
・玉ねぎ	1/2個（みじん）
・しめじ	1/4袋（小房）
・にんじん	中2cmくらい（さいの目）
・ベーコン	2枚（1cm角）
・油	適量
・しょうゆ	小さじ1/2強
・カレー粉	小さじ1/4弱
・塩・こしょう	少々
・とけるチーズ	40g

【作り方】

- ① 大豆はゆでておく。ベーコンはから炒りしておく。
- ② 油で玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、人参、大豆、ベーコン、しめじ、むき枝豆の順に炒める。しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。
- ① アルミカップに②を入れて、とけるチーズをかける。オーブントースターで5分ほど焼く。

*ボイル大豆を使う場合は大豆は半分の分量で作ってください。



苦手意識のある豆を使用したメニューです。子どもの好きなカレー味+チーズで食べやすい工夫をしました。