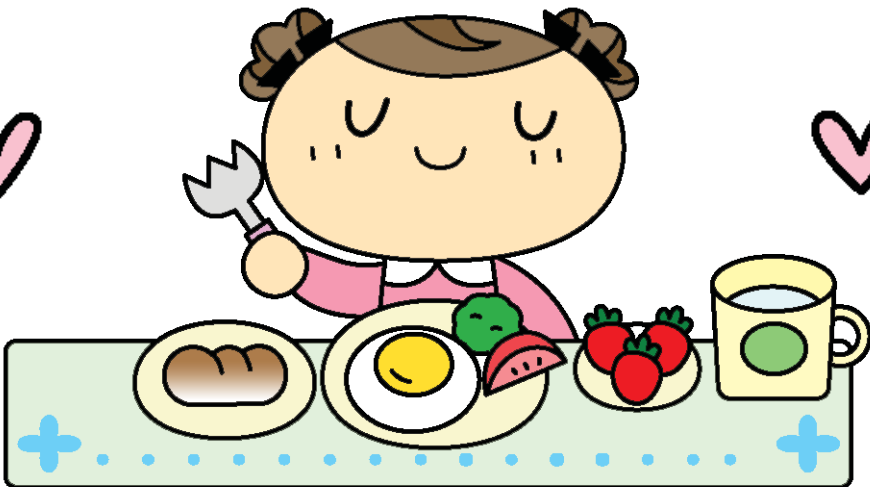


栄養たっぷり

手軽にクッキング

# レシピ集

🐣 しらとりの人気メニューから 🐣



① 納豆入りマーボー豆腐



③ かぼちゃのそぼろ煮



⑤ カラフルチンジャオロース



⑦ 豚肉のかき揚げ



⑨ 魚の味噌マヨネーズ焼き



② なすのミートグラタン



④ 揚げ鶏の甘酢煮



⑥ 牛肉とキャベツの炒め物



⑧ 魚のかば焼き風



⑩ 鮭のマヨネーズ焼き



⑪魚のパン粉焼き



⑫納豆和え



⑬栄養きんぴら



⑭春雨の酢の物



⑮切干大根のごま酢



⑯もやしの和え物



⑰ごぼうサラダ



⑱さつまいもサラダ



⑲肉団子と白菜のスープ



おいしそうでしょ!





③

次



## 主 菜

- ① 納豆入りマーボー豆腐
- ② なすのミートグラタン
- ③ かぼちゃのそぼろ煮
- ④ 揚げ鶏の甘酢煮
- ⑤ カラフルチンジャオロース
- ⑥ 牛肉とキャベツの炒め物
- ⑦ 豚肉のかき揚げ
- ⑧ 魚のかば焼き風
- ⑨ 魚の味噌マヨネーズ焼き
- ⑩ 鮭のマヨネーズ焼き
- ⑪ 魚のパン粉焼き

## 副 菜

- ⑫ 納豆和え
- ⑬ 栄養きんぴら
- ⑭ 春雨の酢の物
- ⑮ 切干大根のごま酢
- ⑯ もやしの和え物
- ⑰ ごぼうサラダ
- ⑱ さつまいもサラダ

## 汁もの

- ⑲ 肉団子と白菜のスープ



このレシピ集では、野菜などの食品をだまかな見当量で表示しています。調理する上での参考にしてください。

たまねぎ	中1個	200g	かぼちゃ	1個	約1kg
にんじん	中1本	200g	じゃがいも	中1個	150g
大根	中1本	800g	さつまいも	中1本	200g
きゅうり	1本	100g	生しいたけ	1個	20g
なす	1個	70g	干しいたけ	1個	4g
ピーマン	中1個	40g	えのき	1袋	100g
ブロッコリー	1株	200g	しめじ	1パック	100g
ほうれん草	1束	300g	エリンギ	1本	30g
小松菜	1束	300g	にら	1束	100g
チンゲン菜	1株	100g	万能ねぎ	1束	100g
白菜	中1個	1kg	生姜	1かけ	10g
レタス	1個	300g	オクラ	1本	8g
セロリ	1本	100g	しそ	葉1枚	1g
キャベツ	中1枚	50g			



# 1 納豆入りマーボー豆腐

苦手な納豆も食べられる  
おあめめやしらといオリジナル  
メニューです!



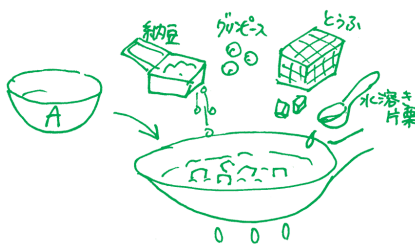
材 料	分量 (4人分)	
豆腐	1丁 (500g)	
合挽肉	120g	
生姜	1かけ (10g)	
たまねぎ	大1/2個 (120g)	
にんじん	1/3本 (60g)	
万能ねぎ	4本 (40g)	
挽き割り納豆	40g	
グリーンピース	少量	
油	大さじ1	
(A) 味噌	大さじ1強	
	さとう	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
水溶き片栗	少々	

## 作り方

- 鍋に油を熱し、生姜・万能ねぎを炒め、合挽肉・たまねぎ・にんじんを加え、さらに炒めます。



- ひたひたの水を加えてアクを取りながら煮込みます。
- (A) で調味し、挽き割り納豆・グリーンピース・豆腐を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗でとろみをつけます。



## 下準備



- ◇豆腐…軽く水気を切って2cm角に切っておく
- ◇生姜、たまねぎ、にんじん…みじん切り
- ◇万能ねぎ…小口切り
- ◇(A) を混ぜ合わせておく



## ポイントや応用

★納豆を加えることで、  
身近な調味料だけでも  
つくがごます。



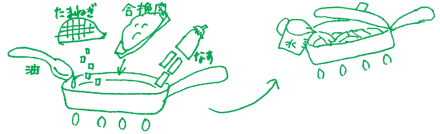
苦手ななすも  
ケチャップ味なら子供たちの  
大好きな料理に変身!



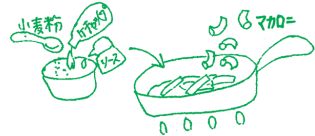
材 料	分量 (4人分)
(A) なす	280g
合挽肉	100g
たまねぎ	中1/2個 (120g)
油	大さじ1強
(B) 小麦粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ2 1/2
マカロニ	30g
ピザ用チーズ	80g

### 作り方

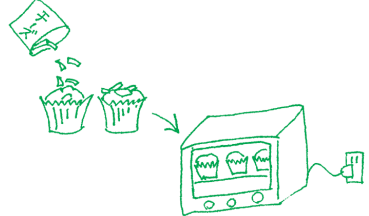
- ① フライパンに油を熱し、(A)を炒め、少量の水を加えてフタをし、蒸し煮をします。



- ② なすが煮えたら、フタをとり、(B)とマカロニを加えて水気をとばします。



- ③ グラタン皿 (またはアルミカップ) に分け入れ、チーズを散らしてこんがり色がつくまで焼きます。(250℃ 5~6分)



### 下準備



◇なす…長さ4cmの4~6つ

割りにし、水にさらす

◇たまねぎ…みじん切り

◇マカロニ…ゆでる

◇(B)を合わせておく

◇オープン…250℃に予熱しておく



### ポイントや応用

★残ったミートソースや市販のソースを利用すると、さらに簡単!

★なすのかわりにじゃが芋やかぼちゃもOK!  
(スライスして電子レンジで加熱してから加えると手早くできます)

★市販のホワイトソースをかけて焼くと、さらにグレードアップ!



## 3

## かぼちゃのそぼろ煮

炒めて煮るだけ!!  
ごはんによく合う、  
ポリウムおかず。



材 料	分量 (4人分)
合挽肉	120g
かぼちゃ	350g
たまねぎ	中1個 (240g)
にんじん	1/2本 (120g)
グリーンピース	大さじ1
厚あげ	1/2枚
油	大さじ1
(A) さとう	大さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- ① 鍋に油を熱し、野菜と合挽肉を炒め、ひたひたの水を加えて煮込みます。



- ② (A) で調味し、厚あげ、グリーンピースを加えて煮ます。



## 下準備



- ◇かぼちゃ、たまねぎ…2～3cm角切り
- ◇にんじん…乱切り
- ◇厚あげ…湯通ししてひと口大に切る



## ポイントや応用



★じゃが芋や里芋などでもOKです。

★かぼちゃは煮くずれしやすいので、やわらかく  
なったら、あまり混ぜないようにしましょう。



# 4 揚鶏の甘酢煮

いつものからあげ、  
野菜と一緒にさっはいと!!



材 料	分量 (4人分)
鶏むね肉	280g
(A) 淡口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ4
じゃがいも	大2個 (360g)
にんじん	3/4本 (160g)
ピーマン	大1個 (55g)
揚げ油	適量
(B) 酢	大さじ1 1/2
さとう	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2

## 作り方

- ① 鶏肉に(A)を加え、よくもんで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げます。



- ② じゃがいも、にんじん、ピーマンは別々に油で揚げておきます。

- ③ 鍋に①、②を入れて火にかけ、(B)を加えて全体に味をからめます。



## 下準備



- ◇ 鶏肉、じゃがいも、にんじん  
… 2cm角切り
- ◇ ピーマン…乱切り
- ◇ (B) を混ぜ合わせておく



## ポイントや応用



★じゃがいも、にんじんは、電子レンジで加熱しておくとも早く揚がります。

★からあげの残り、市販のミートボールや魚のからあげでも代用できます。

★じゃがいもは冷凍ポテトでもOK



# 5 カラフルチンジャオロース

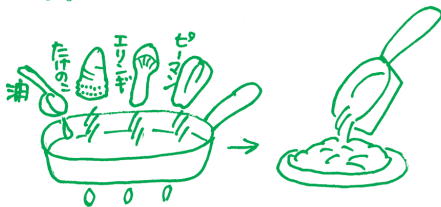
苦手なピーマンも  
大好きなお肉と一緒に  
カラフルに!!



材 料	分量 (4人分)	
牛肉 (スライス)	160g	
生姜	1かけ (10g)	
にんにく	1/2かけ	
サラダ油	大さじ2	
茹たけのこ	120g	
エリンギ	中2本 (60g)	
ピーマン	中3個 (120g)	
赤ピーマン	1/2個 (60g)	
黄ピーマン	1/2個 (60g)	
(A) 酒	大さじ1/2	
	オイスターソース	大さじ2弱
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1
	水	大さじ2

## 作り方

- ① フライパンに油の半量を熱し、茹たけのこ、エリンギ、ピーマンを炒め、いったん取り出しておきます。



- ② 同じフライパンに残りの油を熱し、生姜、にんにく、牛肉を炒めます。



- ③ ②に①を加え、(A)をよく混ぜて入れ、味をからませます。



## ポイントや応用



★肉は、少し凍らせると切りやすいですよ!



## 下準備



- ◇牛肉…繊維に直角のせん切り
- ◇茹たけのこ、エリンギ、ピーマン…せん切り
- ◇しょうが、にんにく…みじん切り
- ◇(A)を混ぜ合わせておく





忙しい時にピッタリ!!  
人気の中華味で苦手な野菜も  
たっぷり食べよう!



材 料	分量 (4人分)
牛肉 (スライス)	200g
にんじん	1/5本 (40g)
生しいたけ	3枚
キャベツ	中5枚 (250g)
ブロッコリー	1/2株 (120g)
(A) にんにく	1/2かけ
しょうが	1/2かけ
油	大さじ1
(B) コシヨー	少々
酒	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1 1/2
オイスターソース	大さじ1

### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、(A) と牛肉を加え、強火で炒めます。



- ② にんじん、生しいたけ、キャベツの順に炒め、ブロッコリーと(B)を加えて手早くからめるように炒め合わせます。



### 下準備



- ◇牛肉… 2cm長さに切る。
- ◇きゃべつ… 3～4cm角のザク切り
- ◇にんじん… 薄い短冊切り
- ◇生しいたけ… スライス
- ◇にんにく、生姜… みじん切り
- ◇ブロッコリー… 小房に分けて塩ゆで
- ◇(B)を混ぜ合わせておく



### ポイントや応用

★チンゲン菜、白菜、もやし、きのこ類、ピーマンなどあり合わせの野菜や、豚肉、鶏肉のうす切りなど、冷蔵庫にある肉何でも代用できます。



## 7

## 豚肉のかき揚げ

少量の油で  
簡単にできます!!



材 料	分量 (4人分)
豚肉スライス	180g
(A) おろし生姜	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
青しそ	2枚
白ごま	小さじ2
(B) たまねぎ	中1/2個 (70g)
かぼちゃ	120g
さやいんげん	6本
(C) 小麦粉	1/3カップ
片栗粉	大さじ2
卵	1/2個
水	50cc
揚げ油	適量

## 作り方

- ① 豚肉を2cmに切り(A)を混ぜ、よくもみ込んで下味をつけておきます。
- ② ①と(B)を合わせ、(C)の衣を混ぜ合わせます。



- ③ フライパンに揚げ油を2cmほど入れ、中温に熱し、②を食べやすい大きさにまとめ、平たくして揚げます。



## 下準備



- ◇たまねぎ…スライス
- ◇さやいんげん…塩ゆでにして半分の長さに切る
- ◇かぼちゃ…さやいんげんに合わせて棒状に切る
- ◇青じそ…みじん切り
- ◇(C)を合わせて衣をつくる



## ポイントや応用



★さやいんげんの代わりにビーマンやししとう、かぼちゃの代わりにさつま芋やはんぺんなど残りの野菜を活用しましょう。

★かぼちゃはラップに包み2分ほど電子レンジで加熱すると切りやすくなります。



小骨の多い魚は、  
カラッと揚げて  
骨までおいしく!!



材 料	分量 (4人分)
生さんま (三枚おろし)	4尾分
(A) 生姜汁	少々
酒	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
(B) 濃口しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ2
水	大さじ2
いりごま (白)	小さじ1

### 作り方

- ① さんまは食べやすい大きさに切って(A)で下味をつけ、片栗粉をうすくまぶします。
- ② フライパンに油を1cmほど熱し、①を両面こんがりと揚げて、取り出して余分な油を切っておきます。



- ③ フライパンの油をすて②をもどし、(B)のタレをまわしかけ、火を止めごまをふります。



### 下準備



◇さんまは三枚におろし、腹骨の部分をうすくそぎ取っておく。

◇(B)を合わせてタレを作る。



### ポイントや応用

- ★小骨の気になる魚も、油でカラッと揚げることで、食べやすくなります。
- ★いわし、アジなど青魚や、白身魚の切身でもおいしくできます。
- ★お弁当のおかずにもよく合います。



味噌とマヨネーズの  
相乗効果!!  
一度おためし下さい。



材 料	分量 (4人分)
鮭切り身	60g×4切
酒	少々
たまねぎ	30g
にんじん	25g
生しいたけ	2枚
エリンギ	小1本
ピーマン	1/2個 (25g)
えのき	1/3袋 (30g)
(A) 味噌	小さじ2
(A) マヨネーズ	大さじ1強

### 作り方

- ① 鮭に酒を振りかけておきます。
- ② 切った野菜と(A)をよく混ぜ合わせます。



- ③ アルミカップに①を一切れずつ入れ、②をのせて、200℃のオーブンで15分ほど焼きます。



### 下準備



- ◇たまねぎ、生しいたけ…うすいスライス
- ◇にんじん、ピーマン、エリンギ  
…3cmの細いせん切り
- ◇えのき…3cmに切ってほぐす
- ◇(A)を混ぜ合わせておく



### ポイントや応用



- ★白身魚や、フライパンでサッと焼いた豆腐などでもおいしいです。
- ★お弁当のおかずにもGoodです!



# 10 鮭のマヨネーズ焼き

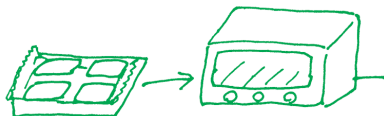
子供も食べやすい  
マヨネーズ味♪  
とっても簡単!!



材 料	分量 (4人分)
鮭切身	60g×4切
塩、こしょう	各 少々
ゆで卵	1/2個
たまねぎ	中1/5個 (30g)
(A) パセリ	少々
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	80g

## 作り方

- ① 鮭は塩、こしょう、オープンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べ、約7分下焼きします。



- ② (A) を混ぜ合わせます。



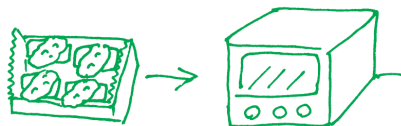
- ③ ①の魚に②を均等にかけ、さらに7分、うっすら焼き色がつくまで焼きます。



## 下準備



- ◇卵…固ゆでにして、みじん切り
- ◇たまねぎ…みじん切り
- ◇パセリ…みじん切り
- ◇オープン…200℃に予熱しておく



## ポイントや応用

★白身魚の切身、鶏ささみ、竜きゅうでも代用できます。

★切身を小さくしてアイスクップに入れ、下焼きしたものに(A)をかけて冷凍しておけば、あとは焼くだけの弁当のおかずとして使えます。





# 11 白身魚のパン粉焼き

揚げ油を使わなくても  
マヨネーズでおしゃれな  
フライ風に!!



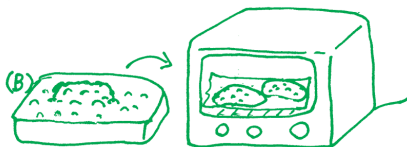
材 料	分量 (4人分)
白身魚切身	60g×4切
(A) { しょう	少々
にんにく	少々
レモン汁	少々
マヨネーズ	大さじ2弱
(B) { パン粉	3/4カップ
バジル (粉)	小さじ1

## 作り方

- ① 魚に(A)で下味を付けておきます。



- ② ①に(B)をしっかりまぶし、オープンシートを敷いた天板に並べて約15分、こんがり焼き色がつくまで焼きます。



## 下準備



◇ にんにく…すりおろし

◇ (B) を混ぜ合わせる

◇ オープンを230℃に予熱しておく



## ポイントや応用

★ 鮭、青身の魚、おきえびなどの魚介類や、鶏肉などでもOK。

★ 下味にカレー粉少々でカレー風味に!

★ 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも

**Good**です。



# 12 納豆和え

夏野菜と冬野菜。  
のり風味と梅風味。  
組み合わせでいろいろ  
楽しめます♪



材 料	分量 (4人分)
挽きわり納豆	80g
花かつお	4g
(A) { もみのり	6g
{ 淡口しょうゆ	小さじ1
(B) { 梅干し	1個
{ みそ	小さじ1
{ 淡口しょうゆ	小さじ1/2
{ みりん	1/2
(夏) { オクラ	10本
{ 長芋	300g
(冬) { ほうれん草	2/3束 (200g)
{ 大根	120g

## 作り方

- ① (夏) 野菜か (冬) 野菜のどちらかに、(A) か (B) どちらかと、挽きわり納豆、花かつおを加えて混ぜ合わせます。



## 下準備



(夏)

◇オクラ…ゆでて斜め切り

◇長芋…せん切り

(冬)

◇ほうれん草…ゆでて2cm長さに切る

◇大根…せん切り



## ポイントや応用

★キャベツ、ひんじん、春菊、モロヘイヤなど、季節の野菜で組み合わせましょう。

★ねばねばやシャキシャキの食感も楽しめます。



# 13 栄養きんぴら

いつもの  
きんぴらにちょっとプラスで  
栄養たっぷり  
おしそアツッ!!



材 料	分量 (4人分)
(A) 鶏ミンチ	40g
酒	大さじ1
笹掻ごぼう	120g
にんじん	1/2本 (80g)
竹輪	40g
うすあげ	1枚
さやいんげん	10本
油	大さじ1
(B) 淡口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1 1/2
みりん	小さじ2
いりごま (白)	小さじ2

## 作り方

- ① フライパンに油を熱し、ごぼう、にんじん、(A) の順に炒め、少量の水を加えてしっかり火を通します。



- ② 竹輪、うすあげ、さやいんげんを加え、(B) で調味し、ごまをふって仕上げます。



## 下準備



◇鶏ミンチ…酒をかけてほぐしておく

◇にんじん、竹輪…せん切り

◇うすあげ…油抜きしてせん切り

◇いんげん…斜め切りして塩ゆで



## ポイントや応用

★根菜は電子レンジにかけて使うとサッと炒めるだけで、手早くできます。

★糸こんにゃく、きのこ、いもづるなど季節のものや、あいあわせの何でもOK。



# 14 春雨の酢の物

つるつるとした食感で  
食べやすい一品です。



材 料	分量 (4人分)
春雨	40g
きゅうり	1本 (100g)
にんじん	中1/5本 (40g)
(A) 卵	小1個
油	少々
(B) 酢	大さじ2弱
さとう	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1

## 作り方

- ① 材料はかるく水気をきってボールに入れ、(B)を加えて混ぜ合わせます。



## 下準備



- ◇春雨…湯で戻し、食べやすく切る
- ◇きゅうり…せん切り
- ◇にんじん…せん切りして、ゆでる
- ◇(A)はうす焼きにし、せん切りしておく
- ◇(B)を混ぜ合わせる



## ポイントや応用



- ★ハムや焼豚を加えて少量の  
ごま油を入れると中華風に!



# 15 切干大根のごま酢

切干大根も煮物以外に  
こんな食べ方で・・・。



材 料	分量 (4人分)	
切干大根 (せん切り)	25g	
にんじん	1/4本 (50g)	
小松菜	1/2束 (150g)	
刻み昆布	7g	
ツナ缶詰	50g	
(A) 酢	大さじ2	
	さとう	大さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1
いりごま	大さじ1	

## 作り方

- ① 切干大根 (せん切り) は水洗いし、戻して短く切り、やわらかくゆでておきます。
- ② 全ての材料をかるく絞ってボールに入れ、(A) で調味し、いりごまをふります。



## 下準備



- ◇ にんじん…せん切りにしてゆでる
- ◇ 小松菜…ゆでて3cm長さに切る
- ◇ 刻み昆布…水洗いして、短く切る
- ◇ ツナ缶詰…かるく絞ってほぐす
- ◇ (A) を混ぜ合わせておく



## ポイントや応用



★食べる人の年齢や好みに合わせて、材料のゆで加減を調節しましょう。





# 16 もやしのとえ物

同じ材料でもパターンの味が  
楽しめます!



材 料	分量 (4人分)
太もやし	250g
にんじん	1/5本 (40g)
きゅうり	1本 (120g)
ロースハム	3枚
(A) レモン汁	大さじ1/2
淡口しょうゆ	大さじ1/2
(B) カレー粉	小さじ1/3
淡口しょうゆ	大さじ1/2
(C) ごま油	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1/2

## 作り方

- ① 野菜をかるく絞り、ロースハムを加えて(A)か(B)か(C)でとえます。



## 下準備



- ◇太もやし…ゆでる
- ◇にんじん…せん切りにしてゆでる
- ◇きゅうり…せん切りにして、かるく塩をふる
- ◇ロースハム…せん切り



## ポイントや応用



- ★もやしは太いものの方が、子どもには食べやすいようです。食べやすい長さに切ってあげましょう。
- ★きゅうりはほうれん草や小松菜に、ロースハムは焼き豚やかにかまに代えてもよいでしょう。



# 17 ごぼうサラダ

鉄分や食物繊維が  
たっぷり入ったサラダです!



材 料	分量 (4人分)
笹搔ごぼう	50g
にんじん	1/6本 (40g)
水煮れんこん (うす切り)	20g
小松菜	1/4束 (80g)
(A) ツナ缶	40g
水煮大豆	30g
コーン缶 (ホール)	20g
(B) 練りごま	大さじ1
酢	小さじ1
さとう	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1強
すりごま	小さじ1

## 作り方

- ① 笹搔ごぼうはやわらかくゆでます。
- ② にんじん、れんこんはさつとゆでておきます。
- ③ 小松菜はゆでて2cmに切り、水気を絞っておきます。
- ④ ①、②、③と(A)、(B)を混ぜ合わせます。



## 下準備



- ◇ にんじん…せん切り
- ◇ れんこん…1/4くらいに切る
- ◇ ツナ缶…油をきってほぐしておく
- ◇ (B) を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく



## ポイントや応用



- ★ 野菜をやわらかくゆでると小さい子にも食べやすくなります。
- ★ 市販のごまドレッシングを利用すると、さらに手軽にできます。



# 18 さつま芋サラダ

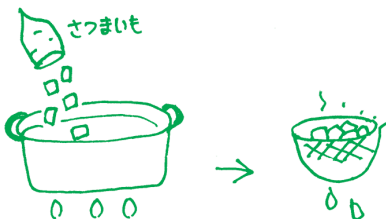
ポテトサラダより  
むくて食べやすい  
子供に人気のサラダです。



材 料	分量 (4人分)
さつまいも	中1本半 (320g)
きゅうり	1本
りんご	1/2個
みかん缶詰	50g
レーズン	20g
マヨネーズ	大さじ2 1/2

## 作り方

① さつまいもはたっぷりの湯で串がとおるぐらいにゆで、水気をきって冷ましておきます。



② すべての材料の水気をよくきり、マヨネーズで和えます。



## 下準備



- ◇さつま芋…皮をむいて1cm角切り
- ◇きゅうり…スライス
- ◇りんご…いちょう切り (皮つき)
- ◇みかん缶詰…汁をきって1/2切り
- ◇レーズン…湯通し



## ポイントや応用

★さつまいもは、あまりゆで過ぎないようしましょう。形があるほうが食べやすいです。

★かぼちゃのおいしい季節にはかぼちゃで。

★シラスなど緑の野菜を付け合わせると見た目も良くないです。



# 19 肉団子と白菜のスープ

1品でも栄養バランスの良い  
あったかスープ。  
朝食にもピッタリ!



材 料	分量 (4人分)
(A) 豚ミンチ	160g
生姜汁	小さじ1
卵	1/3個
片栗粉	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1
(B) にんじん	1/4本 (50g)
白菜	葉2枚 (160g)
生しいたけ	2枚
にら	1/2束
春雨	15g
(C) コンソメ (顆粒)	小さじ2 (固形1個)
淡口しょうゆ	大さじ1
コショウ	少々
片栗粉	大さじ1

## 作り方

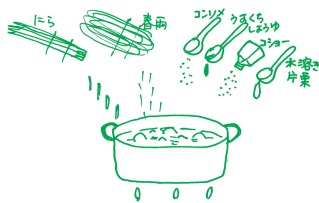
- ① (A) をボールに入れ、ねばりが出るまでしっかり混ぜ合わせておきます。



- ② 鍋に湯を熱し、①をひと口大に丸めながら入れ、浮き上がったらくを取って、(B)の野菜を加えて煮ます。



- ③ にら、春雨を加え、(C)で調味し、水溶き片栗でとろみをつけて仕上げます。



## 下準備



- ◇ にんじん…いちょう切り
- ◇ 白菜…1cm幅に切る
- ◇ 生しいたけ…スライス
- ◇ にら…2cm長さに切る
- ◇ 春雨…4～5cmにハサミで切って  
熱湯でもどす



## ポイントや応用

★肉団子は、少量のスープ又は水を加えて、しっかりこねること、やわらかく仕上げるのができます。

★市販のミートボールご代用できます。

★仕上げに、お好みごま油を少量加えても。





# しらとり保育所

発行 2008年3月

