

オープン DECO いなり

【材料】 いなり 10個分

- ごはん 400g (お茶碗 3杯分)
- 味付けいなりあげ 10個分

●お好みの具材

- 赤：ハム かにかま にんじん 紅生姜 エビ etc
黄：そぼろ卵 スライスチーズ コーン etc
緑：きゅうり 枝豆 木の芽 アスパラ アボカド etc
茶・黒：肉そぼろ しいたけ のり etc



具材は…色ごとに2種類
くらいあると楽しいです。

型抜きなど利用してかわいく
DECOりましょう♪

【作り方】

- ① ごはんを10等分 (1個40g=小さめの卵くらいの大きさ) にして軽くにぎる。
(お好みですし飯にしてもおいしい。)
- ② いなりあげの口をていねいに開きごはんをつめる。準備した具材を彩りよく盛り付ける。

— いなりといっしょにバランス 献立 —

包丁いらず♥ お子さんと一緒に作ろう♪



- オープン DECO いなり 3個
- 豆腐とわかめのすまし汁
- キャベツときゅうりの昆布和え

【バランス献立メニューについて】

●豆腐とわかめのすまし汁

【材 料】 (2人分)

なめらか絹とうふ小分けパック	1P
産直カットわかめ	2g
素材がいきる白だし	大さじ1と2/3
吸い口(ねぎ・三つ葉・木の芽など)	適宜
水	280cc



【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れて湯を沸かし、**素材がいきる白だし**を加える。
- ② 豆腐を大さじですくって入れ温める。
- ③ お椀に**産直カットわかめ**、すまし汁を入れ、吸い口を添える。

●キャベツときゅうりの昆布和え

キャベツ	50g
きゅうり	50g
塩昆布	5g

【作り方】

- ① キャベツは洗って手でちぎる。きゅうりは洗ってビニール袋に入れて、麺棒などでたたいて食べやすい大きさにする。
- ② きゅうりの入った袋にキャベツ、塩昆布を入れてよくもむ。
- ③ 器に盛って、好みでごま、かつお節、ごま油などかけてもおいしい。



【具材の準備について】

●そぼろたまご

【材 料】

・産直たまご	2個
・素材が生きる白だし	小さじ2

【作り方】

- ① ボールに材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② テフロン加工のフライパンに入れ弱火にかける。を4本程まとめて持ちよく混ぜる。
- ③ 弱火でゆっくり加熱する。よく混ぜ、9割ほど火が入ったら火を止め余熱で火を通す。



●肉そぼろ

【材 料】

・産直鶏ひき肉(バラ凍結)	100g
・便利つゆ	大さじ1

- ① フライパンに便利つゆ、**産直鶏ひき肉**を入れて混ぜ、中火で熱す。
- ② **産直鶏ひき肉**の色が変わり、汁気がなくなるまで煮詰め火から下ろす。