



子育て応援企業  
レシピ

## 海老だんごと根菜の煮込み

お父さん・お母さんと一緒に同じものを食べられるのは楽しいですね。  
「おいしいね」「楽しいね」「よく食べられました。」  
声をかけながらの食事の時間が大切です。  
わが子のニコニコおいしい顔を思い浮かべながら作りましょう。  
海老の風味とトマト味がよく合うお料理です。お子さんには薄味で。

材料（3人分）	人参	50g		
A：海老だんご	大根	200g		
むき海老	玉ねぎ	50g		
200g	バター	5g		
玉ねぎ	20g	トマトジュース（無塩）		150cc
卵黄	1個	水		250cc
片栗粉	小さじ1/2	顆粒ブイヨン		小さじ1
焼麩	10	塩・コショウ		少々
塩・コショウ	少々			

### 〈作り方〉

- 1 むき海老と玉ねぎ 20g をフードプロセッサーで細かくし、卵黄、塩コショウを加え、片栗粉と叩いて粉にした焼麩を入れて耳たぶ位のかたさにする。
- 2 人参は 5mm 角、大根と玉ねぎ 50g は 1cm 角に切る。
- 3 鍋にバターを溶かし、②を炒め、トマトジュース、水、顆粒ブイヨンを加えて中火で煮る。
- 4 沸騰したらAをスプーンで小さく丸めながら入れる。再び沸騰したら弱火にし、アクを取り、落し蓋をして 30 分煮る。塩コショウで味をととのえる。

★離乳食の場合は、お子さんの分を取り分け、すりつぶしたり、細かく刻むといいですよ。

★大人向けの味付けは、取り分けた後にしてもいいですね。

レシピ提供：埼玉屋本店 長谷部美野子