

| お豆たっぷりアイス風ナチョス | ベンネーム にこのかかさん |
|---|--|
| 材料（2人分） | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉…100g ・玉ねぎ…1/4個 ・にんじん…1/3個 ・おくら …3本 ・co・op ミックススピーンズドライパック …1缶 (120g) ・ピザ用チーズ…適量 ・餃子の皮…10枚 | <p style="text-align: center;">⑧</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ…大さじ1/2 ・みりん…大さじ1/2 ・お酒…大さじ1/2 ・砂糖 …小さじ1  |
| 作り方 | |
| ① ひき肉と細かく切った野菜、ミックススピーンズドライパックを炒める。 | |
| ② 火が通ったら、⑧で味をつける。 | |
| ③ ピザ用チーズをかけて、蓋をして弱火で3分。溶けたら具材が完成。 | |
| ④ 餃子の皮を半分に折り、コーンのように円柱にする。しっかり水でとめるのがポイント！ | |
| ⑤ トースターで5～7分焼く。 | |
| ⑥ 餃子の皮コーンに、好きに具を入れて盛り付け、完成！！ | |
| <p>子どもの栄養が日々気になり、なるべく野菜やタンパク質をたくさんとれるメニューを意識しているのですが、子どもにとっては見た目が重要！見ただけで嫌だーと言われることもあります。なので、かわいさや面白さを取り入れるよう頑張っています。</p> | |
| <p>今回は野菜と豆がたくさん入った具材を、アイスのコーンに見立てて子どもたちと盛り付け、アイス風ナチョスを作りました。子どもたちは、作る時から楽しんでいて野菜もしっかり食べてくれ、おかわりもたくさんしました。</p> | |
| <p>今回は子どもの好みに合わせて、甘辛く味付けましたが、チリコンカンやピリ辛にすると大人のおつまみにもぴったりだと思います。</p> | |