

12~18か月ごろのメニュー

サラダうどん



うどんを上手にすすって食べられるようになったら、大人の半分くらいの長さにしましょう

【ざいりょう】1人分

干しうどん 20g きゅうり 10g とりひき肉 10g
 トマト 10g さとう 1.5g しょうゆ 1cc みそ 1g
 油 1.5g 片栗粉 1.5g 白すりごま 2g

【つくりかた】

- ① うどんは柔らかく茹でて、2~3 cmの長さに切る。
- ② トマトは湯むきし、1 cmの角切りにする。
- ③ きゅうりは2 cmの長さのせん切りにする。
- ④ 鍋に油を入れ、とりひき肉を炒め、だし汁、調味料を入れる。煮えたら水溶性片栗粉でとろみをつけて、すりごまを加える。
- ⑤ うどんの上にきゅうりを飾り、④をかけて、~~トマト~~を飾る。



たまごスープ



たまごはほぐして、かきたまに仕上げます

【ざいりょう】1人分

たまご 5g にんじん 10g たまねぎ 10g
 じゃがいも 10g だし汁 70cc しお 0.2g

【つくりかた】

- ① にんじん、じゃがいもは、1 cmくらいのいちょう切りにする。
- ② たまねぎは、1 cm長さのせん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁とにんじんを入れ、中火で煮る。人参が柔らかくなったら、じゃがいも、たまごを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら調味料を入れ最後に溶き卵を加えてひと煮立ちさせる。



フルーツヨーグルト



季節の果物をヨーグルトとあえて
みましょう。

【ざいりょう】1人分

バナナ 20g プレーンヨーグルト 20g

【つくりかた】

- ① バナナは皮をむき、1cmの厚さの
いちょう切りにする。
- ② ①をプレーンヨーグルトであえる。



にこにこ離乳食夏編