

12~18か月ごろのメニュー

あじのマリネ



野菜は、カラーピーマンやトマトなどを使用してもよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

あじ 20g 塩 少々 片栗粉 適量 油 1.5g 玉ねぎ 7g
きゅうり 7g 人参 3g 酢 0.5g 砂糖 少々 塩 少々
こしょう 少々

【つくりかた】

- (1) あじは三枚おろしにして皮と骨を除き、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして両面を焼く。
- (2) 玉ねぎ、きゅうりは 1.5 cm 長さのせん切りにする。
- (3) 人参も 1.5cm 長さのせん切りにしさと茹でる。
- (4) 酢、砂糖、塩をあわせておく。
- (5) ボールに(1)(2)(3)を入れ、(4)の調味料で和え、味をなじませる。



トマトとかぼちゃのラタトゥユ



素材の味で、おいしく食べられます。調味は、最後に味を確認してからにしましょう。

【ざいりょう】1人分

トマト 10g なす 8g かぼちゃ 10g ズッキーニ 8g
玉ねぎ 8g 赤ピーマン 2g ベーコン 2g
オリーブオイル 1g 塩 少々

【つくりかた】

- (1) トマトは湯むきして皮を除いて1cm角に切る。
- (2) なす、かぼちゃ、ズッキーニは皮をむき 1 cm角に切る。玉ねぎ、赤ピーマンも 1 cm角に切る。
- (3) ベーコンはせん切りにする。
- (4) 鍋にオリーブオイルをひきベーコンを炒めてから、トマトとかぼちゃ以外の野菜を炒め、柔らかくなったらトマトとかぼちゃを加える。かぼちゃが柔らかくなったら、塩で味を整える。

