

幼児食のメニュー

あじのマリネ



あじは、油で揚げてもおいしくできます。

【ざいりょう】1人分

あじ 30g 塩 少々 片栗粉 適量 油 2g 人参 4g
きゅうり 8g 玉ねぎ 8g 酢 0.8g 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2cm長さのせん切りにする。
- (3) 人参も2cm長さのせん切りにしさっと茹でる。
- (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



野菜からでる水分で煮込むのがポイントです。素材の味でおいしくできます。

【ざいりょう】1人分

トマト 15g なす 10g かぼちゃ 5g ズッキーニ 10g
玉ねぎ 10g ピーマン 3g ベーコン 3g 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2cm角に切る。
- (2) 赤ピーマンは1cm角に切り、他の野菜は1.5cm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敷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。

