

幼児期のメニュー

サラダうどん



盛岡名物“じゃじゃめん”風のお料理です。うどんはゆでて売られているものも利用できます。

【ざいりょう】1人分

干しうどん 50g きゅうり 10g トマト 20g
とりひき肉 20g しょうが汁 少々 さとう 2g
しょうゆ 2cc みそ 2g 油 2g 片栗粉 2g
白すりごま 2g

【つくりかた】

- ① うどんは半分の長さに折ってゆでる。
ざるに取り、水でよく洗い冷やす。
- ② きゅうりは2cm長さのせん切りにする。
- ③ トマトはへたを取り、湯むきし、くし形に切る。
- ④ 鍋に油を入れ、とりひき肉を炒め、しょうが汁、調味料水を入れる。煮立ったら、水溶き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のせ、
- ⑥ ④をかけて、トマトを添える。



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 6g にんじん 10g たまねぎ 10g
じゃがいも 10g だし汁 70cc しお 0.2g
片栗粉 1g

【つくりかた】

- ① にんじんは、1cmの色紙切り、
じゃがいもは、1cmの角切り、
たまねぎは、1cmのせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、野菜を中火で煮る。
- ③ 火が通ったら、調味料と水溶き片栗粉を入れ、最後に溶き卵を加えひと煮立ちさせる。



フルーツヨーグルト



缶詰のシロップに切ったバナナを浸すと茶色くなるのを防げます。

【ざいりょう】1人分

バナナ 15g みかん缶 10g もも缶 10g
プレーンヨーグルト 40g

【つくりかた】

- ① バナナは皮をむき、1 cmの輪切りにしシロップにつける。
- ② ももの缶詰は食べやすく切る。(1.5cm 角程度)みかんは、汁を切っておく。
- ③ ①から②の果物をプレーンヨーグルトであえる。

