

12~18か月ころのメニュー

鮭のみぞれ煮



魚を揚げてからあえると風味がついておいしくなります。

【ざいりょう】1人分

生鮭 20g 酒 0.5cc 生姜 1g 片栗粉 2.5g
油 2g 大根 10g みりん 0.5cc
しょうゆ 0.7cc だし汁

【つくりかた】

- ① 生鮭は1cm角に切る。
- ② 生姜のすりおろし汁と酒をボールにいれ、生鮭を入れ、15分程度つけておく。
- ③ 鍋に揚げ油を用意し、生鮭に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 大根は皮をむいてすりおろし、別な鍋に入れ、みりん、しょうゆ、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ 大根が煮えたら、揚げた生鮭を入れ、あえて出来上がり。



かぼちゃの豆乳みそ汁



野菜はよくかめるように十分にやわらかく煮ましょう。

【ざいりょう】1人分

かぼちゃ 16g 玉ねぎ 4g 人参 4g
豆乳 20cc だし汁 60cc みそ 4g

【つくりかた】

- ① かぼちゃは皮と種をとり、1cm角に切る。
- ② 人参と玉ねぎも皮をむき、1cm角に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、人参と玉ねぎを入れて、煮る。
- ④ 人参が軟らかくなったら、かぼちゃも加える。
- ⑤ かぼちゃが軟らかく煮えたら豆乳とみそを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。



ほうれん草としめじのおひたし



しめじの歯ざわりを楽しみましょう。

【ざいりょう】1人分

ほうれん草 15g しめじ 4g しょうゆ0.8cc

【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて1cmくらいに切る。
- ② しめじはいしづきをとり、ほぐしてゆでる。
- ③ ほうれん草としめじをあわせてしょうゆであえる。

