

12~18か月ごろのメニュー



さんまのつみれ汁



つみれは沸騰しているところに
少しずつ入れると、生臭くなく仕
上がりします。

【ざいりょう】1人分

さんますりみ 20g しょうが汁 少々 みそ 2g
片栗粉 2g 溶き卵 2g 豆腐 20g
にんじん 5g だいこん 10g 長ねぎ 5g
しょうゆ 5g

【つくりかた】

- ① ボールにさんますりみ、しょうが汁、みそ、片栗粉、溶き卵を入れてよく混ぜる。
- ① 鍋に水を入れて火にかけ、短冊切りにしたにんじん、だいこんを入れる。
- ② 野菜が軟らかくなってきたら、①をスプーンで落とし入れ、さんまが煮えたら、さいの目に切った豆腐と小口切りにした長ねぎを入れる。
- ③ 豆腐が煮えたらしょうゆを入れ、味を調える。



ほうれん草のおひたし



お誕生が過ぎれば、茎の部分も
軟らかくゆでれば食べやすくなり
ます。

【ざいりょう】1人分

ほうれん草 20g にんじん 5g
しょうゆ 0.5g

【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて、水にとり1cmくらいに切っておく。
- ② にんじんはせん切りにしてゆで、水で冷やす。
- ③ ①と②の水気を切り、しょうゆであえる。





さつまいも入り軟飯



レンジでおかゆや軟飯を作るときは「弱」で加熱すると吹きこぼれずに加熱できます。

【ざいりょう】1人分

米 30g さつまいも 10g
塩 0.1g 水 30cc

【つくりかた】

- ① 米をといで、普通に白米を炊くときの水加減にし、浸水しておく。
- ② さつまいもは1cm ぐらいの角切りにする
- ③ ①に②と、塩を入れてご飯を炊く。
- ④ 炊き上がったご飯を少し大きめの耐熱容器に入れ、水を加えてラップをし、電子レンジ弱で5分程度加熱する。

