

# 幼児食のメニュー

## さんまのつみれ汁



既製品のすりみを使う場合は、調味されていない物を選びましょう。

### 【ざいりょう】1人分

さんますりみ 30g しょうが汁 少々 みそ 3g  
片栗粉 3g 溶き卵 3g 豆腐 20g  
にんじん 5g だいこん 15g ごぼう 5g  
長ねぎ 5g しょうゆ 6g

### 【つくりかた】

- ① ポ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。
- ② 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、さがきにしたごぼうを入れる。
- ③ 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。
- ④ 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



えのきは煮えやすいので、短時間でゆでるようにしましょう。

### 【ざいりょう】1人分

ほうれん草 30g にんじん 5g  
えのきだけ 10g しょうゆ 2g

### 【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて、水で冷やし2cmくらいに切っておく。
- ② えのきは2cmに切ってゆで、水で冷やす。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆで、水で冷やす。
- ④ ①②③をしょうゆであえる。





## さつまいもごはん



切ったさつまいもは、水にさらすと、  
色がきれいに仕上がります。

### 【ざいりょう】1人分

米 40g さつまいも 10g 酒 0.3g  
塩 0.3g 黒いりごま 少々

### 【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と酒、塩を入れてご飯を炊く。
- ④ 仕上げに黒ごまをふる。

