

幼児期のメニュー



鮭のみぞれ煮



魚を生姜のすりおろし汁や酒につけると生臭さをやわらげることができます。

【ざいりょう】1人分

生鮭 40g 酒 1cc 生姜 1g 片栗粉 5g
油 4g 大根 20g みりん 1cc しょうゆ 1.5cc
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 鍋にあげ油を用意し、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、あえて出来あがり。



かぼちゃの豆乳みそ汁



豆乳は入れたら煮すぎないようにしましょう。

【ざいりょう】1人分

かぼちゃ 20g 玉ねぎ 5g 人参 5g
豆乳 30cc だし汁 70cc みそ 5g

【つくりかた】

- ① 角に切る。
- ② 参はいちょう切りにし、玉ねぎを入れて、煮る。
- ③ ちやも加える。
- ④ 乳とみそを入れ、ひと煮



ほうれんそうと菊の花としめじのおひたし



【ざいりょう】1人分

ほうれん草 20g 菊の花 0.5g しめじ 5g
しょうゆ 1cc

【つくりかた】

① ほうれん草はゆでて1cmくらいに切る。

② 菊の花もさっとゆでる。

しづきをとり、ほぐしてゆでる。

草と菊の花としめじをあわせてしょうゆで

