

## 12～18 か月ごろのメニュー

### 豆腐入り松風焼き



手づかみしやすいかたちに切ってあげるとよいでしょう。

#### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 30g 鶏ひき肉 15g 卵 3g  
 人参 3g 玉ねぎ 3g 油 少々  
 パン粉 3g さとう 0.5g みそ 1.5g  
 しょうゆ 少々 酒 少々 白いりごま 0.5g

#### 【つくりかた】

- ① 豆腐はゆでてざるにあげ、水気をきっておく。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め、冷ましておく。



- ③ ボウルに鶏ひき肉、①と②、卵、パン粉、さとう、みそ、しょうゆ、酒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 天板に③を 2 cm くらいの厚さにのせ、ごまをふりかけて 200℃で 20 分焼く。

### 大根の甘酢和え



酸味が気になるときは、だし汁を少し加えると酸味がやわらぎます。

#### 【ざいりょう】1人分

人参 10g 大根 15g きゅうり 5g  
 酢 1.5g さとう 1g 塩 少々

#### 【つくりかた】

- ① 人参、大根はせん切りにし、ゆでて水気をきり冷ましておく。
- ② きゅうりもせん切りにしておく。
- ③ ボウルに酢、さとう、塩を入れて甘酢を作り、①と②を加えて和える。



## すまし汁



季節の野菜やきのこなど食材の味をいかしうす味に仕上げましょう。

### 【ざいりょう】1人分

豆麩 1g    ほうれん草 10g    えのきだけ 5g  
だし汁 80cc    塩 0.1g    しょうゆ 1.5g

### 【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて1cmくらいに切る。
- ② えのきだけは石づきをとり、1cmくらいに切る。
- ③ 豆麩は水でもどしておく。
- ④ だし汁にえのきだけを入れて煮る。
- ⑤ ほうれん草、塩、しょうゆを入れ味を整え、最後に豆麩を入れる。