

12~18か月ころのメニュー

かぶ入りホワイトシチュー



ホワイトルウの作り方は色々ありますが、今回は簡単な作り方で紹介しました。

【ざいりょう】1人分

かぶ 15g かぶの葉 2g 鶏むね肉 15g
 にんじん 5g たまねぎ 5g サラダ油 0.5g
 バター 1.5g 小麦粉 1.5g 牛乳 20g 塩 0.3g

【つくりかた】

- ① かぶ, にんじん, たまねぎ, 鶏むね肉は1~1.5 cm角程度に切る。
- ② かぶの葉は茹でて, 1cm程度の長さに切る。
- ③ 鍋に油, バターと①を加えて軽く炒め, ひたひたの水を加えて中火で煮る。
- ④ ボウルに小麦粉と牛乳を加え, だまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら④を注ぎ入れ, 軽くとろみがつくまで煮込む。塩で味を整え, 最後に②を加えてひと煮立ちさせる。



和風サラダ



ツナ缶に含まれる油は, そのまま利用して, ドレッシングの油の代わりにします。

【ざいりょう】1人分

小松菜 10g ツナ缶 5g ホールコーン缶 3g
 しょうゆ 0.3g 酢 0.3g

【つくりかた】

- ① 小松菜は1cm程度に切り, 茹でてザルにあげる。
- ② ホールコーン缶は, 汁気を切っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに①, ②とツナ缶を入れ, さらに③を加えて, よく混ぜ合わせる。



さつまいものオレンジ煮



オレンジジュースを加えて煮ると、きれいなオレンジ色になりますよ。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 15g オレンジジュース 3g 砂糖 1g

【つくりかた】

- ① さつまいもは皮をむき、1～1.5 cm角程度に切る。
- ② 厚手の鍋に①のさつまいもとひたひたの水を入れ煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら、水を捨て、砂糖、オレンジジュースを加え、汁気がなくなるまで煮含める。

