

12~18か月ごろのメニュー

鮭と豆腐のみそグラタン



牛乳はあらかじめ温めておくと、
だまもできにくく、
ルウが作りやすくなります。

【ざいりょう】1人分

生鮭 15g もめん豆腐 20g にんじん 3g
たまねぎ 15g しめじ 5g ホールコーン缶 5g
ブロッコリー 8g バター 3g 小麦粉 3g 牛乳 12cc
みそ 1g ピザ用チーズ 6g

【つくりかた】

- ① 生鮭は1cm角に切る。
- ② もめん豆腐は1cm角に切り、水切りしておく。
- ③ にんじんはせん切り、たまねぎは薄くスライスし、しめじはほぐして1cm長さ切る。
- ④ ブロッコリーは小さく房わけし、下ゆでしておく。
- ⑤ 鍋にバターを熱し、③の野菜を炒め、しんなりしてきたら生鮭、コーンを加え炒める。(魚は形がくずれてもよい)
- ⑥ 火がとおったら、小麦粉をふりかけながら炒める。
- ⑦ 牛乳とみそをあわせ、少しずつ加えよくまぜる。とろみがついたら、塩、こしょうで味をととのえ、豆腐、ブロッコリーを加える。
- ⑧ 器に盛り付け、ピザ用チーズをかけ、180℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。





さつまいもとりんごのごまサラダ



りんごは、大きいと飲み込みにくいので、うすく切ってあげるかさっとゆでると食べやすくなります。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 20g りんご 10g 小松菜 5g

A	（しょうゆ 0.8g	酢 1.5g	）
	（さとう 0.5g	白すりごま 0.8g	）

【つくりかた】

- ① 小松菜はゆでて1cmくらいに切る。
- ② りんごは、皮をとるところむいて5mmくらいの角切りにし、塩水にくぐす。
- ③ さつまいもは1cmくらいの角切りにし厚めに皮をむき、水にひたし、あくを抜く。
水から煮て軟らかくなるまでゆでる。
- ④ ①、②、③をAの調味料であえる。

