

幼児食のメニュー



鮭と豆腐のみそグラタン



鮭はあらかじめ焼いたものを、グラタンにのせてもよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

生鮭 20g 塩 少々 こしょう 少々 もめん豆腐 30g
にんじん 5g たまねぎ 15g しめじ 5g
ホールコーン缶 5g ブロッコリー 10g バター 4g
小麦粉 4g 牛乳 15cc みそ 1g ピザ用チーズ 8g

【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長さに切る。
- 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



りんごをむいたあとは、酸化して色が変わってしまうので、塩水にくぐしましょう。

【ざいりょう】1人分

さつまいも 25g りんご 10g 小松菜 10g ハム 5g

A (しょうゆ 1g 酢 2g)
さとう 0.5g 白すりごま 1g

【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、皮をところどころむいて1cmくらいの角切りにし、塩水にくぐす。
- ③ ハムは1cm幅のせん切りにし、さっと湯通しする。
- ④ さつまいもは1cmくらいの角切りにし、ゆでる。
- ⑤ ①、②、③をAの調味料であえる。

