

幼児期のメニュー

豆腐入り松風焼き



豆腐を入れることでふんわりとやわらかく仕上がります。砂糖とみそが入っているので、香ばしい焼き上がりになります。

【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 40g 鶏ひき肉 20g 卵 5g
 人参 5g 玉ねぎ 5g 油 1g
 パン粉 5g さとう 1g みそ 2.5g
 しょうゆ 少々 酒 1g 白いりごま 1g

【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



冬に甘味を増して美味しくなるかぶを使ってもよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

人参 15g 大根 20g きゅうり 10g
 酢 2.5g さとう 1.5g 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、砂糖、塩を入れて甘酢を作り、①と②を加えて和える。





季節の野菜やきのこを使ってうす
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 100cc	塩 0.2g	しょうゆ 2g

【つくりかた】

- ① ほうれん草はゆでて 1 cmくらいに切る。
- ② えのきだけは石づきをとり、1 cm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。