

## 幼児期のメニュー

### かぶ入りホワイトシチュー



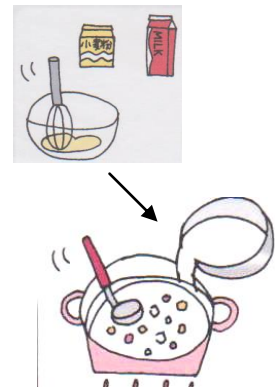
この時期に、おいしいかぶを使ったシチューです。

#### 【ざいりょう】1人分

かぶ 30g かぶの葉 3g 鶏むね肉 15g  
ベーコン 5g にんじん 10g たまねぎ 10g  
サラダ油 1g バター 3g 小麦粉 3g  
牛乳 30g 塩 0.5g コンソメの素 0.3g

#### 【つくりかた】

- ① かぶ、にんじん、たまねぎ、鶏むね肉、ベーコンは 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。塩とコンソメで味を整え、最後に②を加えてひと煮立ちさせる。



### 和風サラダ



#### 【ざいりょう】1人分

小松菜 15g もやし 5g むきえび 5g  
ツナ缶 5g ホールコーン缶 5g  
しょうゆ 0.5g 酢 0.5g 白ごま 少々

#### 【つくりかた】

- ① 小松菜、もやし、むきえびは 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 しょうゆ、酢、白ごま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



さつまいもの皮は、厚めにむくと仕上がりがきれいです。

### 【ざいりょう】1人分

さつまいも 20g   オレンジジュース 5g  
砂糖 1.5g   塩 0.1g

### 【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 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、塩、オレンジジュースを加え、水気がなくなるまで煮含める。

