

## 12~18か月ごろのメニュー

### 豆腐の春色ピカタ



- 卵に包まれて、豆腐がふんわりと
- やわらかく、やさしい食感です。

#### 【ざいりょう】1人分

もめん豆腐 40g 鶏ひき肉 5g にんじん 8g  
 玉ねぎ 8g ピーマン 5g 油 1g 粉チーズ 4g  
 塩 少々 小麦粉 3g 卵 10g

#### 【つくりかた】

- (1) もめん豆腐は4×5×2cm位の厚さに切り水切りする。(ザルにあげておくか、電子レンジでラップをかけずに30秒位加熱する)
- (2) 鍋で鶏肉を炒め、みじんにしたにんじん、玉ねぎ、ピーマンを加え、さらに軽く炒める。
- (3) ボールに卵を溶き、粉チーズ、(2)を入れ混ぜ合わせる。
- (4) 天板にオーブンシートをしき、(1)の豆腐を並べ、塩をふりさらに小麦粉をふりかけ、(2)のをせ、180℃のオーブンで15分位焼いて出来上がり。



### 小松菜の煮浸し



- 小松菜も煮浸しにすると、軟
- らかく食べやすくなります

#### 【ざいりょう】1人分

小松菜 20g にんじん 5g しらす干し 0.5g  
 しょうゆ 0.1g だし汁(かつおぶし)20g

#### 【つくりかた】

- (1) 小松菜は茹でて約1cmに切る。
- (2) にんじんは1cmのせん切りにして茹でる。
- (3) しらす干しはサッと茹でておく。
- (4) (1)~(3)の材料を小鍋に入れ、だし汁としょうゆを加え、煮ながら混ぜ合わせます。

