

12～18か月ころのメニュー

さわらのフリッター



淡泊な魚はフリッターによく合います。あまり小骨があるものは避けたほうがよいでしょう。

【ざいりょう】1人分

さわら 20g 塩 少々 卵 3g 牛乳 5g
小麦粉 3g 揚げ油
マヨネーズ 5g ケチャップ 3g

【つくりかた】

- ① 魚は一口大に切り、塩をする。
卵は卵白・卵黄に分ける。



- ② フリッターの衣を作る。
ボウルに卵白を入れて硬く泡立て、さらに卵黄を加えて混ぜ合わせる。
牛乳、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。



- ③ ②の衣をつけて、160度に熱した油でふんわり揚げる。



- ④ マヨネーズとケチャップを合わせてオーロラソースをかける。

華風和え



酢の味が苦手な子は控えめにしてください。
歯の生えそろいに応じた切り方を
してあげてくださいね。

じゃがいもの味噌汁



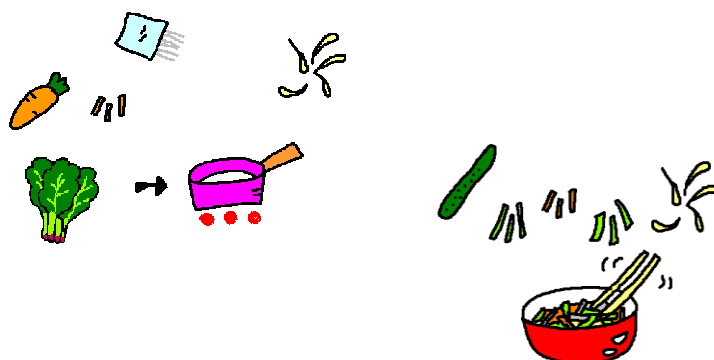
かぶは短時間でとろけるようにやわらかく煮え、甘みもあるのでおすすめです。この時期になったら、新鮮であれば生のまま刻んで加熱しても構いません。

【ざいりょう】1人分

春雨 2.5g 人参 6g ほうれん草 6g きゅうり 6g
もやし 6g ごま油 0.8g 砂糖 0.8g しょうゆ 1.5g
酢 1.5g 白いりごま 0.8g

【つくりかた】

- ① 春雨は、ゆでて1.5cm位の長さに切る。
- ② 人参・きゃべつは1.5cm位の千切り、もやしは1.5cm位に切りそれぞれゆでる。
- ③ きゅうりは1.5cm位の千切りにする。
- ④ 調味料を合わせ、よく水を切った①②を和え最後にごまを混ぜる。



【ざいりょう】1人分

じゃがいも 20g かぶ 15g かぶの葉 3g
みそ 3g だし汁 60cc

【つくりかた】

- ① かぶの葉はゆでて水にとり、水気を絞って細かく刻む。
- ② じゃがいも、かぶは1cmに切る。
- ③ だし汁にじゃがいもを加え、やわらかくなったらかぶと①を入れてひと煮し、みそを入れる。

