

## 12~18 か月ごろのメニュー



### 豆腐のお好み焼き



手で持って食べられる大きさに切ってあげましょう。

#### 【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 30g ツナ缶 5g たまねぎ 5g  
 キャベツ 10g パン粉 2g 鶏卵 15g 油 1g  
 ケチャップ 1g ソース 2g 砂糖 1g  
 青のり かつお節 少々

#### 【つくりかた】

- ① 木綿豆腐はフォークでつぶして、水きりしておく。
- ② たまねぎとキャベツはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②とツナ缶、パン粉、鶏卵、塩を入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油をしいて③の材料を弱火でじっくり焼く。
- ⑤ 裏返して両面をよく焼く。
- ⑥ ケチャップ、ソース、砂糖は混ぜ合わせておき、できあがったお好み焼きに塗り、青のりとかつお節をかける。



### うまっこりー



ごま油の味でブロッコリーが  
 うまい！ブロッコリー……→  
 うまっこりーに大変身です。

#### 【ざいりょう】1人分

ブロッコリー 15g しょうゆ 0.5g ごま油 0.3g

#### 【つくりかた】

- ① ブロッコリーはゆでておく。
- ② しょうゆとごま油を合わせておき、ブロッコリーを和える。

## 春雨スープ



春雨がツルツルとのどごしよく  
食べられます。

### 【ざいりょう】1人分

春雨 2g 鶏ひき肉 3g にんじん 5g  
ほうれん草 5g コンソメ 0.3g 塩 0.1g  
しょうゆ 1g 白いりごま 0.5g

### 【つくりかた】

- ① 春雨とほうれん草はゆでて短く切る。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋ににんじんを入れ、水から煮る。
- ④ ③が柔らかくなったら、鶏ひき肉を加えさらに煮て、
- ⑤ コンソメと塩としょうゆで調味する。
- ⑥ 最後に春雨とほうれん草とごまを加える。

