

幼児食のメニュー

さわらのフリッター



最初から一口大に切ると食べやすいです。泡立ては硬くするのがポイント。ソースは保育所でも大人気です。

【ざいりょう】1人分

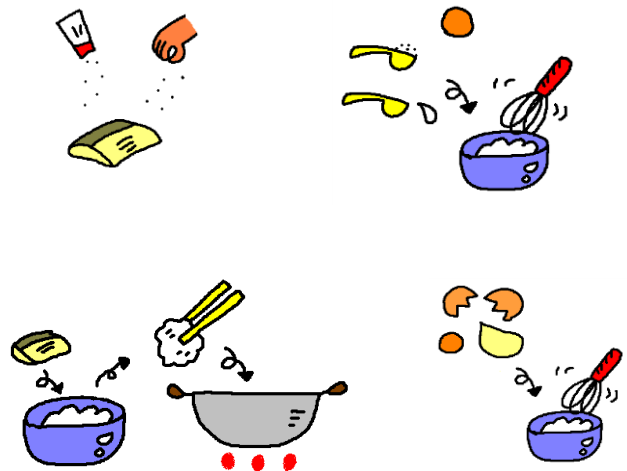
さわら 40g 塩 0.1g こしょう 少々 卵 5g

牛乳 7g 小麦粉 4g 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・こしょうをする。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



酢とごま油の香りと味が食欲をそそります。千切りを揃えるととてもきれいで食べやすくもなります。

じゃがいもの味噌汁



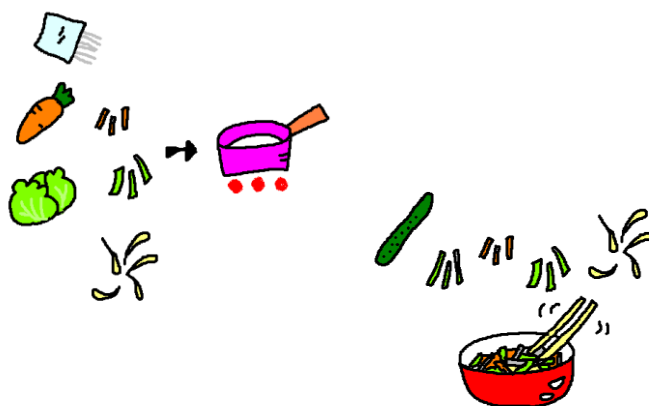
定番の味噌汁です。かぶはあまり茹ですぎないように気をつけましょう。

【ざいりょう】1人分

春雨 3g 人参 8g きゃべつ 8g きゅうり 8g
もやし 8g ごま油 1g 砂糖 1g しょうゆ 2g 酢 2g
白いりごま 1g

【つくりかた】

- ① 春雨は、ゆでて2cm位の長さに切る。
- ② 人参・きゃべつは2cm位の千切り、もやしは2cm位に切りそれぞれゆでる。
- ③ きゅうりは2cm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 30g かぶ 20g かぶの葉 5g
みそ 5g だし汁 80 cc

【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、かぶは一口大に切る。
- 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。

