

# 幼児期のメニュー



## 豆腐の春色ピカタ



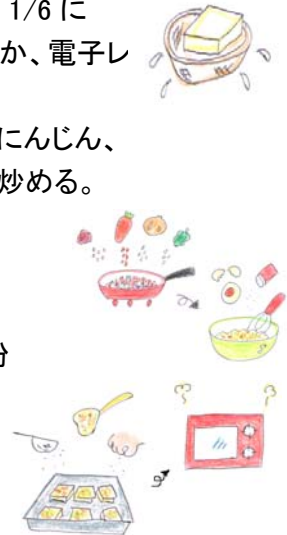
- 木綿豆腐がふんわりとやわらかく、やさしい食感です。

### 【ざいりょう】1人分

もめん豆腐 50g 鶏ひき肉 5g にんじん 10g  
玉ねぎ10g ピーマン 5g 油 適宜 粉チーズ 5g  
塩 少々 小麦粉 3g 卵 15g

### 【つくりかた】

- (1) もめん豆腐は約2cm位の厚さに約 1/6 に切り水切りする。(ザルにあげておくか、電子レをかけずに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、③をのせ、180℃のオーブンで15分位焼いて出来上がりです。



## 小松菜の磯辺あえ



- 焼きのりとしらす干しの風味で、薄味でもおいしく食べることができます

### 【ざいりょう】1人分

小松菜 30g もやし 10g にんじん 5g  
しらす干し 2g 焼き海苔 0.1g しょうゆ 2g

### 【つくりかた】

- (1) 小松菜は茹でて約1cmに切ります。
- (2) にんじんは1cmのせん切り、もやしも1cmに切り茹でておきます。
- (3) しらす干しはザルに入れ、熱湯をかけておきます。
- (4) 焼き海苔は細かくちぎっておきます。(1)～(3)の材料を合わせ、(4)の海苔としょうゆで和えます。

