

幼児期のメニュー

豆腐のお好み焼き



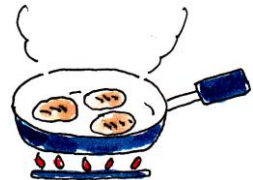
豆腐や野菜が苦手でも、お好み焼きにすると、食べやすくなるようです。

【ざいりょう】1人分

木綿豆腐 40g ツナ缶 10g たまねぎ 10g
 キャベツ 10g パン粉 3g 鶏卵 20g 油 2g
 ケチャップ 2g ソース 3g 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、よくこねる。
- 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。



うまっさりー



【ざいりょう】1人分

ブロッコリー 20g しょうゆ 1g ごま油 0.5g

【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



あっさりコンソメ味ですが、鶏肉の
だしで、おいしく食べられます。

【ざいりょう】1人分

春雨 3g 鶏挽肉 5g にんじん 5g
ほうれん草 5g コンソメ 0.4g 塩 0.2g
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茹でて短く切る。
- 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、鶏挽肉を加えさらに煮て、コンソメと塩としょうゆで調味する。
- ⑤ 最後に春雨とほうれん草とごまを加える。