



12～18か月頃のレシピ

チーズラスク

=材料=

- ・食パン……………1枚（12枚切りで耳は除く）
- ・バター……………小さじ1
- ・粉チーズ……………小さじ1/2
- ・白すりごま……………小さじ1/4
- ・青のり……………小さじ1/2

=作り方=

- ①食パンは半分に切り、バターを塗り、粉チーズをふる。
- ②一方にすりごま、もう一方に青のりをふる。
- ③オーブントースターでこんがり焼き、食べやすいように細長く切る。

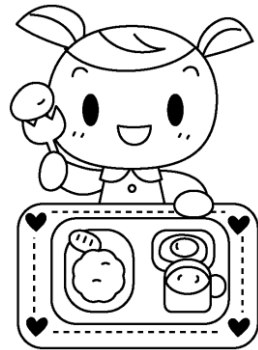
根菜汁

=材料=

- ・豆腐……………20g
- ・にんじん……………10g
- ・大根……………10g
- ・サラダ油……………小さじ1/2
- ・だし汁……………50cc
- ・しょうゆ……………小さじ1/2

=作り方=

- ①豆腐はさいの目切り、にんじんと大根は粗くきざむ。
- ②鍋に油を熱し、にんじんと大根を入れて炒め、だし汁で煮る。
- ③具が柔らかくなったら、豆腐を入れ、火が通ったら、しょうゆで味をつける。



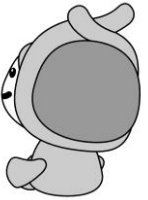
魚のムニエル

=材料=

- ・魚……………15g
- ・小麦粉……………少々
- ・サラダ油……………小さじ1/2
- ・プチトマト……………1個
- ・じゃがいも……………15g
- ・ブロッコリー……………5g

=作り方=

- ①魚に小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面焼き、湯を少々ふって蓋をして蒸らして火を通す。
- ③じゃがいもとブロッコリーは5～7mm大に切り、柔らかくゆでる。プチトマトは半分に切る。
- ④色よく②と③を盛り合わせる。



ごはんのときは
テレビを消してください。

二色浸し

=材料=

- ・小松菜……………10～15g
- ・もやし……………5g
- ・しょうゆ……………小さじ1/5
- ・削り節……………適量

=作り方=

- ①小松菜ともやしは柔らかくゆで、子どもが食べやすい大きさに切る。
- ②しょうゆを加えて混ぜる。好みに削り節も加える。

※小松菜は、ほうれん草などほかの青菜にしたり、もやしは白菜にしてもおいしくできます。

