

幼児食メニュー～離乳食から幼児食へ～

大人からのとりわけ 味付けは全体的に薄味に

魚のホイル蒸し



1歳 魚の野菜あんかけ



作り方

- ①蒸し鮭(1/3切)を骨に注意し、ほぐして皿に盛る。野菜の中からしいたけを取り出し千切りにする。
- ②小鍋に①と野菜(各1/3量)とだし汁(大さじ2)を入れて軟らかく煮て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③①に②をかける。

材料 (大人2人 子ども1人分)

生鮭切り身	2～3切れ (切身魚なら何でもOK)
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	3枚

作り方

- ①人参・玉ねぎを細切りにし、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ②大きめに切ったホイルに生鮭を置き、その上に①の野菜をのせしっかり包む。
- ③フライパンに大さじ2～3のお湯を入れて②を入れ、蓋をして弱火～中火で10～15分程蒸し焼きにする。お好みでバター、しょう油、ポン酢をかける。

1歳半 魚のホイル蒸し



作り方

- ①蒸し鮭(1/3切)は骨に注意し、2～3等分にして野菜(各1/3量)と一緒に皿に盛る。

ポイント

- ◎小骨・皮などに注意してあげましょう。
- ◎食材は魚以外に鶏肉、豆腐などでもOKです。
- ◎野菜もお好みのものを使ってみましょう。



具沢山チャーハン



1歳 やわらかチャーハン



作り方

- ①大人の味付け前から取分けしたチャーハン(100g位)を耐熱容器に入れて、お湯(大さじ3強)としょう油(1～2滴)を回しかけてよく混ぜたら、上から軽くラップをして、電子レンジで1分30秒位加熱する。
- ②①をよく混ぜ、再びラップをかけて少し蒸らす。

材料 (大人2人 子ども1人分)

ごはん	茶碗3杯半(500g)
人参・ねぎ	各1/2本
キャベツ又は白菜	2枚
鶏ひき肉	80g
溶き卵	2個
サラダ油	小さじ4
A しょう油・オイスターソース	各小さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

- ①人参、ねぎ、キャベツはそれぞれみじん切りにする。
- ②フライパンに半量の油(小さじ2)を熱し、溶き卵を炒めて、いったん取り出す。
- ③残りの油(小さじ2)をフライパンに加えて鶏ひき肉を炒める。色が変わったら、①を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ご飯も加えてさらに炒めて、②の卵を戻し入れる。最後に調味料Aで調味する。

1歳半 チャーハン



作り方

- ①大人の味付け前から取分けしたチャーハン(120g位)を耐熱容器に入れて、お湯(大さじ1)としょう油(2～3滴)を回しかけてよく混ぜ、上から軽くラップをして、電子レンジで1分位加熱する。
- ②①をよく混ぜたら、再びラップをかけて少し蒸らす。

ポイント

- ◎キャベツ、白菜やねぎの代わりに、レタスや玉ねぎ等の家にある野菜でもOKです。
- ◎ご飯の固さ(加える水分量)等は、お子さんに合わせて調整しましょう。