

<じゃがいものそぼろ煮>

電子レンジでもOK

材料	作り方
じゃがいも 20g	①じゃがいもとにんじんは皮をむいて5ミリ角に切り、レンジで2分加熱する。
にんじん 10g	②わかめはよく洗い、みじん切りにする。
豚ひき肉 15g	③鍋にだし汁を沸かしてひき肉を入れ、色が変わるまで、ほぐしながら煮る。
わかめ(生) 8g	④じゃがいもとにんじん・わかめを加えて少し煮る。
だし汁 100ml	⑤しょうゆをたらして出来上がり。
しょうゆ 2滴	

<鮭のクリームパスタ>

電子レンジ

材料	作り方
スパゲティ麺(乾) 30g	①麺を1センチ長さに折りながらやわらかくゆで、油をからめておく。
油 小さじ1/5	②耐熱容器にみじん切りの玉ねぎと鮭を入れてふんわりラップをかけ、レンジ600wで1分～2分加熱。
生鮭(サーモン) 刺身大1切	③ほうれん草はみじん切りにし、レンジで30秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。
玉ねぎ 10g	④ホワイトソースを作る
ほうれん草 15g	耐熱容器に米粉と牛乳をよく混ぜ、レンジ600wで30秒加熱する。
<ソース>	一度取り出してよく混ぜ、とろみがつくまで様子をみながら、10秒ずつ追加する。最後にバターを加えて混ぜる。
米粉 小さじ1	⑤ホワイトソースにやわらかくしたほうれん草、鮭、玉ねぎを混ぜ、スパゲティにかける。
牛乳 100ml	
バター 2g	

※ベビーフードのホワイトソースを利用してもOK。

<焼きうどん>

材料	作り方
ゆでうどん 1/2～1/3玉	①うどんは1センチ長さくらいに刻む。
合挽ミンチ 小さじ2	野菜も5ミリ～1センチ長さの千切りにする。
ピーマン 1/4個	②鍋にお湯を沸かし、野菜をやわらかく煮る。
キャベツ 1/4枚	③ミンチを加え、色が変わるまで煮て、アクを取る。
にんじん 15g	④うどんを加え、柔らかくなったら、ザルにとる。
油 少々	⑤フライパンに油を熱し、材料を炒め、めんつゆを入れる。
めんつゆ 小さじ1/2	

※肉や野菜はお好きなものでOK。大きさは進み具合で変えてください。

<ツナとキャベツのヨーグルト和え>

電子レンジ



材料	作り方
ツナ水煮缶 大さじ 1・1/2 プレーンヨーグルト 大さじ 1 キャベツ（葉先） 2/3 枚 レーズン 小さじ 1 水 大さじ 2 塩 少々	①ツナは汁を切り、細かくほぐす。 ②耐熱容器に粗くちぎったキャベツ、レーズン、水を入れ、600W の電子レンジで 2 分加熱する。 キャベツは 4mm サイズ、レーズンはみじん切りにする。 ③ボウルにプレーンヨーグルト、塩を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてよく混ぜる。

※肉や野菜はお好きなもので O K。大きさは進み具合で変えてください。

<茶碗蒸し>

電子レンジ



材料	作り方
卵 1 / 2 個 だし汁 大さじ 3 好きな具（野菜や肉、魚など）	①具は小さく切り、レンジで火を通しておく。 ②溶いた卵・だし汁・具をよく混ぜ合わせ、レンジで加熱する。 （600Wで30秒、あとは10秒ずつ様子を見て）

<フレンチトースト>

材料	作り方
食パン（5枚切） 耳なし 1/3 枚 卵 1 / 2 個 牛乳 大さじ 2 砂糖 小さじ 1/3 バター 2 g	①食パンを 3 ～ 4 等分に切る。 ②ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせ、パンを浸けてしばらく置く。 ③フライパンにバターを溶かし、②の食パンを両面色よく焼く。

<ひじきとツナの豆腐ハンバーグ> 5cm×4つ分(2食分)

材料	作り方
木綿豆腐 100 g ひじき（戻したもの） 15 g ツナ水煮缶 1 缶（70 g） 小麦粉 大さじ 1 片栗粉 大さじ 1 しょうゆ 2 滴	①ひじきはみじん切りにする。 ②豆腐とツナはザルにのせ、しばらく水切りする。 ③豆腐・ひじき・ツナ・小麦粉・片栗粉を合わせてよく混ぜ、しょうゆを加えてさらに混ぜ、4 等分して丸める。 ④薄く油をひいたフライパンで両面を焼く。

※後半は手づかみを始める時期。棒状や楕円形など、子どもが持ちやすい形にしてみましょう。