

幼児期

★分量(2人分)

〈カラフルおにぎり 3種〉

- ・ご飯…280g
- ・桜でんぶ…3g

- ・なばな…15g
- ・しらす干し(半乾燥)…5g
- ・しょうゆ…小1/3
- ・白いりごま…0.4g

- ・カレー粉…0.2g
- ・食塩…0.2g
- ・枝豆むき身…10g

★作り方

- ① ご飯を3等分にする
- ② 1/3のご飯に桜でんぶを混ぜる
- ③ なばなを茹でて細かく刻む。1/3のご飯に、なばな、しらす、ごまを混ぜる
- ④ 枝豆むき身をさっと茹でて水気を切り、1/3のご飯、カレー粉、食塩、枝豆を混ぜる
- ⑤ ②、③、④をそれぞれたわら型に握る

〈星形つくねの蒸し焼き〉

- ・鶏ひき肉…80g
- ・生揚げ…40g
- ・小松菜…30g
- ・桜エビ…6g
- ・生姜…4g
- ・酒…小さじ1/2
- ・片栗粉…大さじ1
- ・食塩…少々(0.2g)
- ・こしょう…二振り

- ・酒…小1
- ・みりん…小1
- ・濃口しょうゆ…小2/3

- ① 小松菜を下茹でし、5mm程度にきざむ
- ② 生姜は皮をむき、すりおろす
- ③ ボウルに鶏ひき肉と生揚げを入れ、生揚げの形がなくなるまでよく混ぜる
- ④ ③に桜エビ、小松菜、生姜、酒、片栗粉、塩こしょうを入れて混ぜる
- ⑤ ④を4等分にし、星形を作る
- ⑥ 蒸し器にオープンシートを敷き、7分蒸す
- ⑦ フライパンに酒、みりん、しょうゆを入れて火にかける。⑥のつくねを入れて汁気がなくなるまでからめる

〈レタス巻きサラダ〉

- ・レタス…60g
- ・パプリカ(赤)…10g
- ・パプリカ(黄)…10g
- ・アスパラガス…20g
- ・マヨネーズ…小1と1/2

- ① パプリカは細長く切り、アスパラガスはかたいところとり、レタスの幅に合わせて切る
- ② 野菜をすべて下茹でし、水気を切る
- ③ レタスでパプリカ、アスパラを巻く
- ④ 弁当箱に入れる時に、下にマヨネーズをしぼり、その上に盛り付けるとよい

〈お花にんじんの甘煮〉

- ・にんじん…40g
- ・みりん…4g
- ・砂糖…小1・1/2

- ① にんじんの皮をむき、5 mm幅の輪切りにする。
花形でぬく。※抜いた残りの人参も調理する
- ② 鍋ににんじん、みりん、砂糖とにんじんが浸るくらいの水を入れて煮る(にんじんが柔らかくなるまで水を足して煮る)

〈ブロッコリーのツナ和え〉

- ・ブロッコリー…40g
- ・コーン…10g
- ・ツナ…10g
- ・かつお節…1g
- ・ポン酢しょうゆ…小1

- ① ブロッコリーを茎と房に分け、食べやすい大きさに切る。茹でて、よく冷ます
- ② コーン、ツナ、かつお節、調味料で和える