

12~18ヶ月

完了期



ロールサンド

<材料 2人分>

カット用食パン 4枚
きゅうり 10g
ツナ 10g
スライスチーズ 2枚
レバーペースト 10g
マヨネーズ 小さじ1
パセリ 少々

- ①きゅうりはみじん切りにしてキッチンペーパーで水分を抑える。ツナは水分と油気を取る。スライスチーズは半分に切る。
- ②レバーペーストとマヨネーズをボウルに入れ、ツナ、きゅうりと一緒に混ぜる。
- ③カット用食パンにレバーペーストをぬり、スライスチーズをのせてくるっと巻き、ラップにくるんで形を固定する。半分にになめ切りしてパセリを添える。

ミネストローネ

<材料 2人分>

玉ねぎ 20g
セロリ 10g
にんじん 20g
サラダ油 小さじ1
トマトジュース 120cc
水 120cc
水煮大豆 30g
マカロニ 小さじ1
塩 少々

- ①玉ねぎ、セロリ、にんじんは1cm角に切る。
- ②なべにサラダ油を熱し、玉ねぎ、セロリを炒める。トマトジュース、水、にんじん、水煮大豆、マカロニを加えて10~15分煮る。
- ③塩少々を入れて味を調える。少量のコンソメを加えてもよい。

フルーツヨーグルト

<材料 2人分>

いちご 2粒
バナナ 1/2本
ヨーグルト 100cc

- ①いちご、バナナは5mm厚さにスライスする。ヨーグルトと和える。酸っぱすぎるようなら砂糖をひとつまみ加える。

スープ

<材料 2人分>

ハム 1枚
玉ねぎ 20g
さやえんどう 2さや
コンソメスープ 160cc

- ①ハムは1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。さやえんどうは筋を取り、なめ切りにする。
- ②なべにハム、玉ねぎ、コンソメスープを入れてやわらかくなるまで煮る。さやえんどうを加えて、1分ほど煮る。

ゆで野菜

<材料 2人分>

グリーンアスパラガス 3本
マヨネーズ 小さじ2

- ①グリーンアスパラガスは、皮が固いところは皮をむき、2cm 長さに切る。塩少々を入れた熱湯で 3~4 分ゆでる。皿に盛り、マヨネーズで和える。

卵焼き飯

<材料 2人分>

ごはん 160g
ねぎ 1本
にんじん 10g
グリーンピース 小さじ2
たまご 1個
サラダ油 小さじ1
サラダ油 小さじ1
豚ひき肉 10g
塩 少々

- ①ねぎは小口切り、にんじんはみじん切りにする。グリーンピースはさっと熱湯でゆでる。
- ②卵は溶きほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてスクランブルエッグにしたら皿に取出す。
- ③フライパンをキッチンペーパーでふく。サラダ油を熱し、豚ひき肉、にんじんを加えて炒める。ごはん、ねぎ、②のたまごを加えてさらに炒め、塩少々をふる。
- ④皿に盛り、グリーンピースをのせる。

魚のかほ焼き

<材料 2人分>

あじ(フライ用) 1匹
小麦粉 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1
だし汁 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

- ①あじの表面をキッチンペーパーでふき取り、水分と臭みを取る。小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を両面よく焼く。だし汁、砂糖、しょうゆを合わせたものをかけ、汁けがなくなるまで煮詰める。

おひたし

<材料 2人分>

ほうれん草 30g(1株)
もやし 20g
しらす干し 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/4

- ①ほうれん草は根元を中心にきれいに洗う。もやしは根を取る。
- ②塩少々を入れた熱湯でほうれん草、もやしを 2 分ゆでる。洗って水気をしぼり、ざく切りにする。しらす干しとしょうゆを和える。

切り干し大根の煮物

<材料 2人分>

切干大根(乾) 5g
にんじん 10g
しいたけ 1枚
サラダ油 小さじ1
砂糖、しょうゆ 小さじ1
だし汁 80cc

- ①切干大根は水で戻し、しぼって 2cm 長さに切る。にんじん、しいたけは 2cm 長さの細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、切干大根、にんじん、しいたけを炒める。砂糖、だし汁、しょうゆを加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。