

1歳～

## 夕焼けごはん

材料（5食分）

米	150g（1合）
水	200cc
にんじん	50g
しらす	15g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
白ごま	小さじ2
刻みのり	少々



①米は洗ってザルにあけておく。



②にんじんは生のまますりおろす。



③炊飯器の釜に、米、にんじん、分量の水、酒、しょうゆ、塩を入れて、炊飯する。



④炊き上がったら、しらす・白ごまを加えて混ぜる。茶碗に盛って、刻みのりを散らす。



# 蒸しパン

1歳～

材料（マフィンカップ4個分）

薄力粉	100g
砂糖	大さじ1
ベーキング パウダー	小さじ1
水	100cc
サラダ油	大さじ1



①ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。サラダ油、水を加えたら、切るようにゴムベラで混ぜ合わせる。

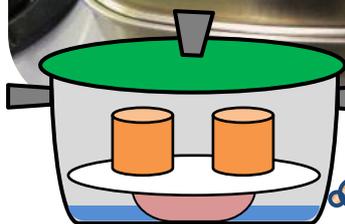
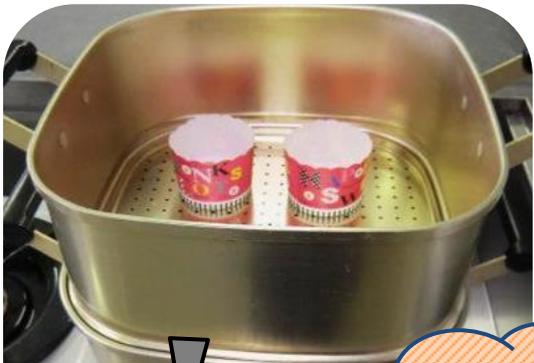


お好みでチーズや野菜などの具材を加えても！

②①の生地を4等分にして型に流し入れる。テーブルに型をトントンと軽くぶつけて空気を抜く。



③蒸気の上上がった強火の蒸し器で、フタをして10～15分蒸す。



蒸し器がない時は鍋に小鉢と平皿を重ね、湯を浅く張ってふたをして加熱します

④竹串を刺して、生地がついてこなければできあがり。



おやつにぴったり！

# 鶏肉の酢醤油煮

1歳6か月～

材料（5食分）

鶏もも肉	200g
にんにく	少々
ローリエ	1枚
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	適量

酢を加えることで鶏肉が柔らかくなります。鶏肉が噛みづらい時は、白身魚などに替えて。



①鶏もも肉は1口大に切る。



②鍋ににんにく、ローリエ、酢、しょうゆ、みりん、酒、鶏肉、鶏肉が隠れるくらいの水を入れて煮る。



③落としふたをして、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。噛む力に合わせて刻む。



落としふたをすると柔らかく仕上がります。



# かぼちゃサラダ

材料（5食分）

かぼちゃ	200g
きゅうり	1/2本
塩	少々
レーズン	20g
マヨネーズ	40g
カレー粉	少々

1歳6か月頃～  
(奥歯が生えたら)



9～11か月  
(3回食)



- ①かぼちゃは皮をまだらにむき1cm角に切る。きゅうりはいちよう切りにする。 ②かぼちゃは柔らかくなるまで茹でる。レーズンは湯にひたして柔らかくする。



- ③マヨネーズとカレー粉を混ぜ、かぼちゃ、きゅうり、レーズンを和える。

