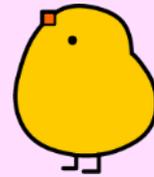


12～18か月頃の献立例



)))

スペイン風オムレツ

材料 1枚分

たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
ほうれんそう	10g
ハム	2枚
卵	3個
サラダ油	少々

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、じゃがいもはやわらかく茹でて1cm角、ほうれんそうはやわらかく茹でてみじん切り、ハムは3mmくらいの大きさに切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ハム、たまねぎをよく炒めます。
- ③ボウルに溶き卵、じゃがいも、ほうれんそうを入れ、②に流し入れよく混ぜます。
- ④中まで火が通るように弱火～中火で両面を焼きます。
- ⑤食べやすい大きさに切り分け、器に盛ります。

さくらえびのチャーハン

材料 1回分

軟飯	80g
さくらえび	3g
キャベツ	20g
サラダ油	少々
青のり	少々
水	少々

作り方

- ①さくらえび、キャベツは細かく刻みます。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をよく炒めます。
- ③②に水を回し入れひと煮立ちしたら、軟飯を加え混ぜ合わせ、炒めます。
- ④お好みで青のりをかけます。

えびのうま煮

材料 1回分

むきえび(小)	3尾
ブロッコリー	20g
豆腐	1/8丁
野菜スープ	1/4カップ
牛乳	1/4カップ
片栗粉	少々
水	少々

作り方

- ①えびとやわらかく茹でたブロッコリーは細かく切ります。
- ②鍋に野菜スープと牛乳を入れ、①と崩した豆腐を加え、煮ます。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけます。

