

# 1歳からの献立レシピ



## ひじきごはん

材料名	作りやすい分量	
米	2カップ	
水	400ml	
だし汁	200ml	
A	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/2
ひじき(乾)	10g	
にんじん	50g	
鶏ひき肉	50g	

### <作り方>

- ①ひじきはぬるま湯でもどしてみじん切り、にんじんもみじん切りにする。
- ②米は洗って水とだし汁を加えて1時間おき、①、Aの調味料と鶏ひき肉をほぐしながら加えて軽く混ぜ、普通に炊く。
- ③炊き上がったたら、しゃもじで全体を混ぜる。

## 魚のスティックフライ

材料名	1人分
かじき	30g
塩	少々
小麦粉	5g
卵	1.5g
パン粉	3g
揚げ油	適宜

### <作り方>

- ①かじきに塩で下味をつける。
  - ②パン粉は袋に入れ、たたいて細かくしておく。
  - ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
  - ④170~180℃の油で揚げる。
- ※卵アレルギー等で卵を除去する場合は小麦粉を水に溶いたもので代用する。

## にんじんグラッセ

材料名	1人分
にんじん	30g
砂糖	1g
バター	1g
水	少々

### <作り方>

- ①にんじんは1×7cmくらいのスティック状に切り、やわらかくなるまで煮る。
- ②砂糖、バターを加えて煮絡める。

## いんげんのおひたし

材料名	1人分
いんげん	20g
かつお節	少々
しょうゆ	少々

### <作り方>

- ①いんげんは2～3等分の持ちやすい長さに切り、やわらかく茹でる。
- ②細かく刻んだかつお節としょうゆで和える。

## 豆乳みそ汁

材料名	作りやすい分量
油あげ	5g
ごぼう	10g
にんじん	30g
だいこん	50g
里いも	50g
豆乳	200ml
だし汁	200ml
みそ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

### <作り方>

- ①ごぼう、里いもは半月切り、にんじん、だいこんは食べやすい大きさのいちょう切りにする。油あげは細かく刻む。
  - ②鍋にごま油を熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、里いもの順に加え炒める。
  - ③②にだし汁と油あげを加え、やわらかくなるまで煮る。
  - ④豆乳を入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ⑤みそを溶かし入れる。
- ※ごぼうはあらかじめ電子レンジにかけ、やわらかくしておくと、煮る時間が短くできる。

## ミルクくずもち

材料名	作りやすい分量
牛乳	500ml
砂糖	40g
片栗粉	40g
小麦粉	40g
〔きな粉〕	大さじ3
〔砂糖〕	大さじ1

### <作り方>

- ①鍋に牛乳、砂糖、片栗粉、小麦粉を入れ、泡だて器で混ぜ合わせながら中火にかける。
- ②とろんとのり状になり始めたら素早く菜箸5～6本に持ち替えて、勢いよくかき混ぜる。
- ③プックリ、プックリし、つやが出てきたら水でぬらした型に流し、そのまま自然に固める。
- ④固まったら食べやすく切り分けて、砂糖と混ぜ合わせたきな粉をまぶす。

