取り分け離乳食レシピ

うさぎ山こども園

☆大人の献立　・肉じゃが　・白菜の昆布和え　豆腐のみそ汁

コロッケ風(肉じゃが)…子ども一人分

●材料　・じゃがいも…20ｇ(３かけ程度)　・牛肉…10ｇ(薄切り１枚程度)
・人参…10ｇ(２かけ程度)　・玉ねぎ…10ｇ
・片栗粉…１ｇ　・パン粉…適量　・だし汁…適量　・醤油…１，２滴

☆作り方

①肉じゃがに味つけをする前に具材を取り出す。
②人参と玉ねぎと牛肉はみじん切りにし、じゃがいもはつぶす。
③②に片栗粉と醤油を加えて混ぜ、丸めてパン粉をつける。
④フライパンに薄く油をひいて焼き目がつくまで焼いたらできあがり。

白菜の昆布和え…子ども一人分

●材料　・白菜…１/４枚(４０ｇくらい)　塩昆布…0.5ｇ　豆腐・・・５ｇ(１かけ程度)

☆作り方

① 白菜の昆布和えを鍋に入れさらに柔らかくなるまで煮る。
② ①を細かく刻み、豆腐を潰して和えたらできあがり。
※豆腐は食べやすくするために味噌汁の豆腐を使います。

豆腐の味噌汁…子ども一人分

●材料　・豆腐…10ｇ　・人参…10ｇ　玉ねぎ…10ｇ
・だし汁…適量　・味噌…１ｇ　スティック用人参…１０ｇ(スティック１本分)

☆作り方

① 味噌を入れる前に、出汁だけ 100ml ほど鍋からとりわけておく。スティック用人参も取り出しておく。
② できた味噌汁に①を入れて味を調整してできあがり。
③ スティック人参はお皿に添える。