

取り分け離乳食レシピ（後期）

大人の献立：鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 大根の味噌汁

鶏肉の照り焼き（こども 1 人分）

材料：鶏肉…20g しょうゆ…1、2 滴 だし汁…適量



- ① 鶏肉をしょうゆ、だし汁と一緒にフタをして焼く。

マカロニサラダ（こども 1 人分）

材料：マカロニ…5g きゅうり…10g しょうゆ…1、2 滴 だし汁…適量

- ① マカロニをやわかくゆでる。きゅうりも一緒にさっとゆでる。
- ② マカロニを 1 cm くらいの長さに、きゅうりは小さく切る。
- ③ ②をしょうゆ、だし汁で和える。



大根の味噌汁（こども 1 人分）

材料：大根…8g にんじん…4g みそ…適量 だし汁…適量



- ① 大根、にんじんは一口大に切る。
- ② だし汁に具材を入れ煮込む。
- ③ 具材が柔らかくなったら、汁だけ 100ml ほど鍋からお椀にとりわけておく。
- ④ 鍋にみそを加える。（大人はここで完成）
- ⑤ ③でとりわけておいただし汁に④の味噌汁を入れる。

