

メニュー作りに  
悩んだら…

## チャレンジメニュー (9か月~18か月頃)



### ①豆腐の野菜あんかけ(1人分)

木綿豆腐	40g
片栗粉・小麦粉	少々
ピーマン	10g
にんじん	10g
しいたけ	5g
ねぎ	5g
サラダ油	少々
だし汁	100cc
しょう油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/4
水	小さじ1/2

- ①水切りした豆腐に小麦粉・片栗粉をまぶし油をひいたフライパンで焼く。
- ②せん切り野菜を油で炒め、だし汁、醤油を加え軟らかくなるまで煮る。水とき片栗粉でとろみをつける。
- ③焼いた豆腐を食べやすい大きさに切り、②をかける。



### ②肉団子入りうどん(1人分)

茹でうどん	100g
豚ひき肉	20g
ねぎ	3g
しいたけ	1/2枚
卵	4g
パン粉	少々
塩	少々
ほうれん草	10g
にんじん	5g
だし汁	90cc
しょうゆ	1.5cc
みりん	1cc

- ①ひき肉にねぎ・しいたけのみじん切りとき卵・パン粉・塩を加えてよく混ぜる。小さな団子にまるめて茹でる。
- ②ほうれん草は茹でてから粗く刻み、にんじんは5mm角位に切る。
- ③にんじんをやわらかく茹でてから、だし汁を加えて調味し、2~3cmに切ったうどんと肉団子を煮込む。
- ④ほうれん草を加えて少し煮る。



### ③さかなのホイル焼き(1人分)

さかな	20~30g
エノキだけ	10g
ピーマン	10g
チーズ	1切れ
アルミはく	

- ①アルミホイルにバターを塗り、その上にさかなをおき、野菜とチーズをのせる。
- ②フライパンに並べホイルの高さ半分くらいまで水を入れふたをして中火弱で10分位蒸し焼きにする。  
(オープンでもできます)

### ④納豆お好み焼き(1人分)

小麦粉	大さじ1強
納豆	大さじ1
桜えび	小さじ2
きゃべつ	20g
ねぎ	少々
たまご	1/5個分
青のり	少々
すりごま	少々
サラダ油	小さじ1

- ①桜えびは、水につけてもどして刻む。
- ②キャベツは荒みじんにし、ねぎは小口切りにする。
- ③小麦粉に水少々を入れ溶き納豆、桜えび・野菜・溶き卵・青のり・すりごまを加えてさっくり混ぜて、油をひいたフライパンで焼く。

### ⑤ほうれん草とポテトのオーブン焼き(1人分)

ほうれん草	20g
じゃが芋	20g
ツナ缶	大さじ1
バター	小さじ1
小麦粉	小さじ1
牛乳	大さじ1
粉チーズ	少々
パン粉	少々

- ①ほうれん草は茹でて粗く刻み、じゃが芋は皮をむいて茹で、さいの目に切る。
- ②ツナの油を切り細かくほぐす。
- ③小麦粉をバターで炒め、牛乳で少しずつのばしてホワイトソースをつくる。
- ④①②③をあえて耐熱容器へ入れ、パン粉・粉チーズをふりオープン(オープントースターでも可)で焼く。  
\*ホワイトソースはベビーフードでも可。

### ⑥さつまいもとレーズンの蒸しパン(約6個分)

ホットケーキミックス	150g
水	130cc
さつまいも	50g
レーズン	20g

- ①さつまいもは5mm角位に、レーズンは荒く刻む。
- ②ホットケーキミックスと水を合わせて混ぜる。
- ③②に①を入れて混ぜる
- ④カップに入れる
- ⑤あらかじめ加熱して蒸気の上上がった蒸し器で強火で15分蒸す。