

♪このレシピで幼児1人分は、1～2歳児の量になっています♪

## 魚の味噌マヨ焼き

【材 料】	幼児4人分	【作り方】	★ポイント★ 漬け込むことで、パサついて食べにくい魚がしっとり食べやすくなります
魚の切り身 (カジキ、鮭など)	120g	① 魚は酒をふってしばらくおく。 ② 味噌とマヨネーズを混ぜ合わせる。 ③ 魚の水気をふき取り、②をからめて15分くらい置く(ビニール袋に入れると洗い物が減って便利) ④ フライパンにクッキングシートを敷き、魚を並べ、ふたをして弱火で焼く。 途中で裏返して焼く。 (オーブンで焼くときは170℃に余熱し、20分程度焼く)	
酒	少々		
味噌	小さじ1(6g)		
マヨネーズ	小さじ2(8g)		

## キャベツとコーンの蒸し煮

【材 料】	幼児4人分	【作り方】	★ポイント★ コーンの缶汁に味がついているので調味料を入れなくてもOK。炒め物は水分を足して蒸らすようにすると、柔らかく食べやすくなります。
キャベツ	120g	① キャベツは1.5cm角くらいに切る。 ② フライパンに油を熱し、キャベツを炒める。 ③ コーンを汁ごと加えてふたをし、キャベツが柔らかくなるまで加熱する。	
コーン缶詰(汁ごと)	40g		
サラダ油	少々		

## 冬瓜入りかき玉汁

【材 料】	幼児4人分	【作り方】	★ポイント★ 冬瓜の代わりに大根でもできます。多めに作って冷蔵庫に入れておけば2～3日もちます。
冬瓜	120g	① 冬瓜は皮と種を取り、千切りにする。 ② だし汁に冬瓜を入れて火が通るまで煮る。 ③ 塩、しょうゆを加え、片栗粉は少量の水で溶いて加える。 ④ 卵を溶きほぐし、箸に伝わせながら流し入れる。お椀に盛り付け、小口に切ったねぎを散らす。	
だし汁	360ml		
塩	小さじ1/5(1g)		
しょうゆ	小さじ1/3(1.6g)		
片栗粉	小さじ1/2(1.6g)		
卵	1/2個		
ねぎ	適宜		

ごはん・・・70g  
添え野菜・・・トマト

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
218 kcal	9.7 g	5.3 g	0.7 g

\*幼児1人分当たり