

子どもに人気のレシピ①

(1歳半ごろからの朝食におすすめ)



1. じゃこマヨトースト

材料 (子ども1人分)
食パン (8枚切) 1/2枚
ちりめんじゃこ 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1/3
青のり 少々

作り方

- ① ちりめんじゃこを深皿に入れて熱湯を入れ、2分程経ったらお湯をよくきる。
- ② ボウルにマヨネーズと①、青のりを加えて混ぜる。
- ③ パンの片面に②を塗り、トースターで2~3分焼く。
- ④ スティック状に切り分ける。

穀類…25g 魚…2g 油脂…1g

2. 野菜まぜまぜオムレツ

材料 (子ども1人分)
卵 1個
にんじん 10g
ほうれん草 10g
玉ねぎ 10g
ベビーチーズ (又はスライスチーズ) 5g
サラダ油 小さじ1/2

卵…50g 緑黄色野菜…20g 淡色野菜…10g
乳製品…5g 油脂…2g

作り方

- ① 野菜は皮と種、へた等を取り除いて細かく刻み、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約30秒加熱する。
- ② 卵を溶いて①と細かく切ったチーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して②を流し入れ、全体を混ぜながら半熱になったらひとかたまりにまとめ、中まで火を通す。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすく切る。

ミックスベジタブル、
カット野菜などで忙しい朝に時短！
野菜の組み合わせを替える場合は
合わせて30gが目安です。

レンジで
簡単！

朝食の汁物は
水分補給
の役割にも！

3. さつま汁

材料 (子ども1人分)
さつまいも 20g
白菜 1/2枚
鶏もも肉 5g
顆粒だし少量+水 2/3カップ
醤油 小さじ1/3

いも…20g
肉…5g
淡色野菜…30g

作り方

- ① さつまいもは3mm厚さのいちょう切りにし、白菜は千切りに、鶏肉は1cmのそぎ切りにする。
- ② 鍋に顆粒だしと水、①を入れて煮、野菜が柔らかくなったらしょうゆで味をつける。

4. かぼちゃポタージュ

材料 (子ども1人分)
かぼちゃ 30g (種と皮除いて)
牛乳 120ml
緑黄色野菜…30g
乳製品…120ml

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を除いてラップに包み、耐熱容器に入れて電子レンジで約1分加熱し、フォークなどでつぶす。
- ② ①に牛乳を入れて混ぜ、再度ラップをふんわりかけて電子レンジで40秒加熱する。

バターを少量加えると風味がアップ！