

旬を食べよう！幼児食レシピ

1歳半
めやす

旬の野菜は、美味しくてたくさんの栄養が含まれています。旬の野菜を使った簡単なレシピをのせています。

春の野菜レシピ

🌸 アスパラガスのタルタルサラダ

材料（1食分）

アスパラガス・・・10g
マカロニ・・・5g
コーン缶・・・5g
卵・・・1/2個
マヨネーズ・・・小さじ1

作り方

1. アスパラガスの固い部分は皮をむいておく。やわらかくゆで、1cm幅に切る。
2. マカロニはゆでて1cm幅に切る。
3. 卵はゆでてみじん切りにし、マヨネーズで和える。
4. アスパラガス、マカロニ、コーンを皿に盛りつけ、3のタルタルを上にかける。

🌸 たまねぎスープ

材料（1食分）

たまねぎ・・・10g
しいたけ・・・5g
かつおだし・・・100ml
サラダ油・・・少々
こいくちしょうゆ・・・少々

作り方

1. たまねぎ、しいたけは粗みじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。
3. たまねぎが透明になったら、かつおだし、しいたけを入れてやわらかくなるまで煮る。
4. こいくちしょうゆで味をととのえる。

🌸 グリーンピース入りミニおにぎり

材料（1食分）

ごはん・・・80g
グリーンピース・・・5g
プロセスチーズ・・・10g
かつおぶし・・・0.5g

作り方

1. グリーンピースはやわらかくゆでておく。
2. プロセスチーズは細かく切る。
3. ボウルにすべての食材を入れてまぜ、食べやすいサイズのおにぎりにする。

チーズをしらすに変えてもOK

アレンジ

🌸 ジャがいもの肉みそ煮

材料（1食分）

鶏ひき肉・・・15g
じゃがいも・・・20g
たまねぎ・・・10g
にんじん・・・15g
なす・・・15g
サラダ油・・・少々
みそ・・・大さじ1/4
砂糖・・・小さじ1/2
水・・・30ml

作り方

1. ジャがいもは皮をむいて水にさらしてあく抜きし、1cm角に切る。たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。なすは皮をむいて1cm角に切る。
2. フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、1を入れて炒める。
3. 鶏ひき肉の色が変わったら、みそ、砂糖、水を入れて具材に火が通るまで煮る。

🌸 スナップエンドウのナポリタン

材料（1食分）

スパゲッティ・・・20g
スナップエンドウ・・・5g
にんじん・・・10g
たまねぎ・・・10g
ツナ水煮缶・・・10g
サラダ油・・・少々
ケチャップ・・・小さじ1

作り方

1. スパゲッティはゆで、1cmの長さに切る。
2. スナップエンドウは筋を取り、さっとゆで、1cm幅に切る。たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。火が通ったら、スナップエンドウ、ツナを入れてさっと炒める。
4. 3にケチャップ、ゆでたスパゲッティを絡める。

ケチャップの代わりにしょうゆで
味付けをすれば和風パスタに

アレンジ