

# 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。

## 冬の野菜レシピ

### 鶏ささみのみぞれ煮

#### 材料（1食分）

鶏ささみ・・・20g

大根・・・30g

キャベツ・・・15g

かつおだし・・・50ml

こいくちしょうゆ・・・少々

#### 作り方

1. 鶏ささみは筋をとり、たたいて細かく刻む。
2. 大根はおろす。キャベツはゆでて1cm角に切る。
3. 鍋にだし汁、1を加えて5分ほど煮る。大根おろし、キャベツを加えてさらに煮る。
4. 少量のしょうゆで風味づけし、皿に盛りつける。

鶏ささみを鯛やマグロなどの  
魚に変えてもOK

アレンジ

### かぶとツナの和えもの

#### 材料（1食分）

かぶ・・・20g

ツナ水煮缶・・・5g

#### 作り方

1. かぶは5mm角に切り、やわらかくなるまでゆでる。
2. ツナの汁気を切り、かぶと和える。

### ブロッコリーのヨーグルトサラダ

#### 材料（1食分）

カボチャ・・・20g

ブロッコリー・・・15g

無糖ヨーグルト・・・大さじ1/2

マヨネーズ・・・小さじ1/4

#### 作り方

1. カボチャは種とワタを取り、ラップをかけ電子レンジで加熱する。皮を取り、5mm角に切る。
2. ブロッコリーはゆでて5mm大に刻む。
3. 1と2を合わせて皿に盛りつける。
4. ヨーグルトとマヨネーズを合わせ、3にかける。

にんじんやじゃがいもを入れても美味しい

アレンジ



## ❁ 和風ロール白菜

### 材料（1食分）

- 白菜・・・10g
- 鶏ひき肉・・・15g
- 絹ごし豆腐・・・5g
- 玉ねぎ・・・5g
- ひじき（水戻し）・・・1g
- 卵・・・5g
- パン粉・・・少々
- かつおだし・・・適量
- こいくちしょうゆ・・・少々

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。玉ねぎと白菜はそれぞれやわらかくなるまでゆでる。豆腐はゆでてざるにあげておく。
2. ボウルに括弧の材料を入れてよく混ぜる。
3. 白菜で2を包み、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
4. 鍋に3と、3がかぶるくらいのかつおだし、しょうゆを入れて煮る。火が通ったら小さく切って、皿に盛りつける。

ケチャップで味を変えてみるのもオススメ **アレンジ**

## ❁ ほうれん草のグラタン

### 材料（1食分）

- ほうれん草・・・30g
- 木綿豆腐・・・20g
- 牛乳・・・大さじ2と2/3
- 小麦粉・・・小さじ1
- 溶けるチーズ・・・5g

### 作り方

1. ほうれん草はゆでて冷水につけてあく抜きをする。茎は1cm幅に切り、葉は粗く刻む。豆腐はゆでて水切りし、1cm角に切る。
2. 鍋に小麦粉、牛乳を入れてよく混ぜながら加熱する。
3. とろみがでてきたら1を加えて混ぜる。
4. 耐熱容器に3を流し入れ、溶けるチーズをのせる。トースターでチーズが溶けるまで焼く。

豆腐の代わりに魚を入れてもOK **アレンジ**