

# 旬を食べよう！幼児食レシピ

3歳  
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・・・20g  
マカロニ・・・10g  
コーン缶・・・5g  
卵・・・1/2個  
マヨネーズ・・・小さじ1と1/2

#### 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・・・20g  
しいたけ・・・10g  
かつおだし・・・150ml  
サラダ油・・・少々  
こいくちしょうゆ・・・少々

#### 作り方

1. たまねぎ、しいたけは薄切りにする。
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・・・100g  
グリーンピース・・・10g  
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・・・30g  
じゃがいも・・・30g  
たまねぎ・・・10g  
にんじん・・・15g  
なす・・・15g  
サラダ油・・・少々  
みそ・・・大さじ1/3  
砂糖・・・小さじ1  
水・・・50ml

### 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する。じゃがいも、にんじん、なすはいちょう切りにし、たまねぎは薄切りにする。
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・・・40g  
スナップエンドウ・・・10g  
にんじん・・・10g  
たまねぎ・・・10g  
ツナ水煮缶・・・20g  
サラダ油・・・少々  
ケチャップ・・・小さじ2  
塩・・・少々

### 作り方

1. スパゲッティはゆで、半分の長さに切る。
2. スナップエンドウは筋を取り、さっとゆで、1cm幅に切る。たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
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、塩で味付けする。

アレンジ

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