

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。

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・・・50g
大根・・・40g
キャベツ・・・20g
かつおだし・・・80ml
こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

1. 鶏ささみは筋をとり、そぎ切りにする。
2. 大根はおろす。キャベツはゆでて食べやすい大きさに切る。
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・・・30g
ツナ水煮缶・・・10g

作り方

1. かぶはいちょう切りにし、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・・・30g
ブロッコリー・・・20g
無糖ヨーグルト・・・大さじ1
マヨネーズ・・・小さじ1/2

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、1cm角に切る。
2. ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
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・・・20g
- 鶏ひき肉・・・30g
- 絹ごし豆腐・・・10g
- 玉ねぎ・・・10g
- ひじき（水戻し）・・・2g
- 卵・・・10g
- パン粉・・・少々
- かつおだし・・・適量
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2

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、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・・・40g
- 木綿豆腐・・・30g
- 牛乳・・・大さじ4
- 小麦粉・・・小さじ1と1/2
- 溶けるチーズ・・・10g

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**