



今日のレシピ



平成29年5月

奥出雲町

横田子育て支援センターにここ

大人メニューから取り分け！

とりわけ！

子供用→具材とだしをとりだす。

① 7～8か月用に5mm角にする。

② 9～11か月用に1cm角にする。

③ 大人用！

大人メニューから取り分け！（1人分）

【汁もの】季節の具だくさんみそ汁

なす	20g
たまねぎ	15g
オクラ	5g
とうふ	5g
みそ	大さじ1/2
煮干しだし	150ml

1. いりこは頭と腹わたをとり、鍋にいりこと水をいれてだしをとる。

2. なすは薄い輪切りにし、水にはなしてアクをとる。たまねぎは皮をむき、縦半分にして、薄切りにする。

3. オクラはさっと茹でて、小口切りにする。

4. とうふはさいの目にきる。子供用→具材とだしをとりだす。

7～8か月用に5mm角にする。

9～10か月用に1cm角にする。

5. 1に2を入れ、沸騰したら4とみそを入れる。

6. 最後に3を入れ、火を止める。

【主菜】そうめんチャンプル(1人分)

そうめん(ゆで)	30g
ひき肉	30g
ピーマン・なす	各80g
油	小さじ1
鰹節	少々

作り方

1. そうめんは1/3位に割ってから茹でる。

2. 食べやすい大きさに切った野菜を油で炒める。

子供用→具材とだしをとりだす。

A) 7～8か月用に5mm角にする。

B) 9～10か月用に1cm角にする。

3. 2のB)に肉を入れ、火が通るまで炒める。

4. 2-A)/B)に1を加えて軽く炒め、皿に盛り、鰹節をふる。

*味を少しつけたいときは、、、水少々に醤油を 1.2 滴落としてから調味するコーヒーのティースプーンを使うと便利。(コーヒーのティースプーンを使うと便利)

(参考) 【主菜】卵黄ブロッコリー

固ゆでの卵黄	1 個
ブロッコリー	1 房
湯で汁	少々

1. 卵は固ゆでにし、黄身を裏ごしし、裏ごしする。
2. ブロッコリーは熱湯でやわらかくゆでて穂先のみをそぎ切りにし、皿に細かいみじん切りにする。

1, 2を混ぜ合わせ、ブロッコリーのゆで汁でもどす。

なすのかつお煮 (1 人分)

なす	30 g
青菜	1 枚
だし汁	1/4 カップ
削り節・水	大1 程度

作り方

1. なすは皮をむいて、さっと水にさらして水けをきる。
2. 耐熱容器に1、削り節、水を入れてふんわり

ラップをかけて約40秒加熱。水気をきり、適当な大きさに切る。

*レンジはご家庭のもので調整してください。

【大人のおやつ】アップルスイートポテト(2人分)

りんご	40 g
さつまいも	100 g

1. リンゴは皮をむき、適当に切り、中火で煮る。
2. さつまいもは煮て、熱いうちにつぶす。

3. 2. に煮たりんごを加える。

4. 3をアルミカップに形を整えながらいれ、鉄板に並べ、180度のオーブンで5分程度(またはトースター)で焼く。

バランス良く食べましょう!

