



☆≡ 1歳のお誕生日：アンパンマンプレート ☆≡

【チャーハン：子ども1人分】

- 軟飯……………90g
- 卵……………1/2個
- バター……………少々
- にんじん……………適量
- ハム……………少々
- 海苔……………少々



◆作り方◆

- ①フライパンにバターを入れ、卵を溶きほぐし半熟スクランブルエッグを作る。
- ②①にごはんを入れて炒め、よく火を通す。
- ③お皿に移して丸く形を整える。ゆでたにんじんと海苔、ハムで顔を作る。

【鶏肉とブロッコリーのグラタン 大人用：2人分】

- 鶏もも肉……………100g
- 玉ねぎ……………1/4個
- ブロッコリー……………1/3株
- マッシュルームスライス……………30g
- バター……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ1
- 水……………1/2カップ
- 牛乳……………1カップ
- コンソメ……………1/2個
- 塩・コショウ/パン粉/粉チーズ……………適量

◆作り方◆

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。玉ねぎは薄切り、鶏肉は一口大に切り、塩、コショウを少々ふる。
- ② フライパンにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を加え軽く炒める。
- ③ ②に分量の水と牛乳を加えて煮詰め、コンソメ、塩、コショウ少々で味を整える。そこに①のゆでたブロッコリーを入れて軽く混ぜる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、パン粉と粉チーズをのせ、焼き色がつくまでオーブントースターで約5分焼く。

☆≡ 取り分け量と作り方 ☆≡

○ 5~6か月頃（玉ねぎ・ブロッコリーのスープのばし）

<取り分け材料>

玉ねぎ、ブロッコリー（それぞれ大人用の作り方①から取り出し、みじん切りにする）……………各小さじ1

<プラスする材料>

だし汁……………大さじ1

<作り方>

- ①耐熱容器に玉ねぎ、ブロッコリーとだし汁を入れ、ラップをして電子レンジで約20秒加熱し、すりつぶす。





○ 7～8 か月頃（野菜のミルクスープ）

<取り分け材料>

- ・玉ねぎ、ブロッコリー（それぞれ大人用の作り方①からと取りだし、みじん切りにする）…各小さじ1
- ・ホワイトソース（大人用の作り方③の味付けする前から取り出す）…大さじ1

<プラスする材料>

溶いた粉ミルク……大さじ1

<作り方>

①耐熱容器に材料すべてを入れ、ラップをして電子レンジで約20秒加熱する。



○ 9～11 か月（ミルク和え）

<取り分け材料>

- ・ブロッコリー（それぞれ大人用の作り方①から取り出し、みじん切りにする）……大さじ1
- ・玉ねぎ、鶏モモ肉（大人の作り方②から取り出し、みじん切りにする）……各大さじ1
- ・牛乳…大さじ1

<作り方>

①耐熱容器に材料すべてを入れ、ラップをして電子レンジで約20秒加熱する。



○ 1歳～1歳半（ミニグラタン）

<取り分け材料>

- ・ブロッコリー（それぞれ大人用の作り方①から取り出し、粗みじん切りにする）……大さじ1
- ・玉ねぎ、鶏モモ肉、マッシュルーム（大人用の作り方②から取り出し粗みじん切りにする）…各大さじ1
- ・ホワイトソース（大人の作り方③の味付けする前から取り出す）……大さじ2
- ・パン粉、粉チーズ……少々

<作り方>

①ブロッコリー、玉ねぎ、鶏肉、マッシュルーム、ホワイトソースを混ぜ合せ耐熱容器に入れ、パン粉とチーズをのせ、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。



【かぼちゃの煮物：子ども1人分】

- かぼちゃ……………1 cm角大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/4
- 水…………… 大さじ1/2

◆作り方◆

- ① かぼちゃは皮を取り除き、やわらかくゆでる。
- ② 深めの耐熱容器にかぼちゃと砂糖、水を入れてよくかき混ぜる。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジで約20秒加熱する。

【季節の果物】

いちご……2個

【 コツ・ポイント 】

ごはんだけだとあまり食がすすまないこともあるので、卵ごはんにしています。鶏肉とブロッコリーのミニグラタン、かぼちゃ、いちごを添えて彩りよく、栄養満点です！！

