

チキンカレー



材料	分量 (0~2 歳児) g
米	35
油	0.8
おろしにんにく	0.2
たまねぎ	12
鶏もも肉	28
じゃがいも	8
にんじん	6
かつおだし	56
トマト缶	24
りんご	12
ピーマン	4
中濃ソース	2.4
ケチャップ	0.8
食塩	0.1
カレー粉	0.2
米粉	2.8



作り方

- ① たまねぎは薄切り、じゃがいも、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切り、りんごはすりおろす。
- ② 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ香りを移した後、玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒め、鶏肉、じゃがいも、にんじんを加えさらに炒める。
- ③ 2にだし汁、ホールトマト缶、すりおろしりんごを加えて煮込む。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったら①のピーマンと調味料を加え、さらに煮込む。
- ⑤ 米粉を水に溶き④に加えて加熱し、とろみをつける。



ミルクケーキ



材料	分量 (0~2 歳児) g
小麦粉	16
ベーキングパウダー	0.4
砂糖	4
油	5
牛乳	14



作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
- ② ①に砂糖、油、牛乳を入れよく混ぜる。
- ③ 170℃のオーブンで15~20分焼く。



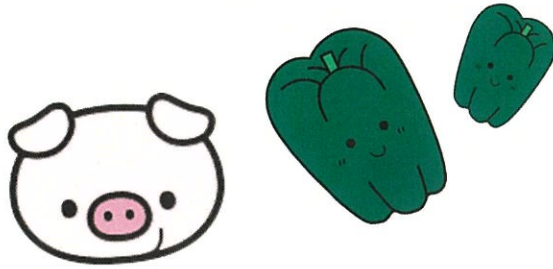
塩あんかけ野菜丼



材料	分量 (0~2 歳児) g
米	35
ごま油	0.8
おろししょうが	0.2
たまねぎ	12
豚肉 (もも)	30
赤ピーマン	5.6
こまつな	12
鶏がらスープの素	0.2
食塩	0.1
片栗粉	0.8
水	2.4

作り方

- ① 米は通常の水加減で炊飯する。
 - ② たまねぎ、赤ピーマン、こまつなは食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋にごま油を熱し、おろししょうが、たまねぎ、豚肉、赤ピーマン、小松菜の順に炒める。
 - ④ ③に鶏ガラスープの素、塩で調味し、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※水溶き片栗粉の水量は参考量。
- ⑤ ①の炊き上がったご飯に④をのせる。



ちんすこう



材料	分量 (0~2 歳児) g
油	4
砂糖	3
塩	0.1
小麦粉	12
ごま	0.8

作り方

- ① ボウルに油、砂糖、塩を入れよく混ぜる。
- ② ①に小麦粉をふるい入れ、ごまも加えさっくり混ぜる。
- ③ 好きな形に成形、または型抜きし、オーブンで焼く。
【参考 170~180℃で 13~15 分程度】



いちごパウダーや
ほうれん草パウダー
を入れて
アレンジバージョン



花火ゼリー

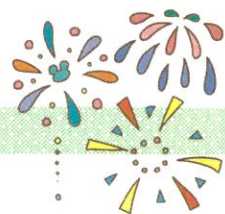


材料	分量 (0~2 歳児) g
オレンジ濃縮果汁	56
砂糖	3.2
寒天	0.4
トマトジュース	7
砂糖	0.4
寒天	0.1
みかん缶	15
パイン缶	15

作り方

- ① 鍋にトマトジュース、砂糖、寒天を入れて混ぜ沸騰させる。それを冷やし固めて星形に抜く。
- ② 鍋にオレンジ濃縮果汁、砂糖、寒天を入れて混ぜ沸騰させる。
- ③ ②を器に流し粗熱をとったら、①とみかん缶、パイン缶を並べ冷やし固める。

☆りんご濃縮果汁やぶどう濃縮果汁などでも試してね



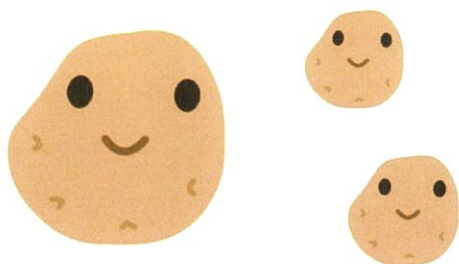
カリカリガレット



材料	分量 (0~2 歳児) g
じゃがいも	32
とろけるチーズ	3.2
小麦粉	3.2
塩	0.1
油	0.8

作り方

- ① じゃがいもは細切りにし水にさらす。
- ② ボウルに①、チーズ、小麦粉、塩を入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を薄く丸く広げ片面ずつ焼く。



ぶりの中華漬け焼き



材料	分量 (0~2 歳児) g
ぶり	35
ねぎ	8
ごま	0.2
しょうが	0.2
ごま油	0.4
砂糖	0.8
しょうゆ	1.2
みりん	0.8

作り方

- ① ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② ぶりは、①、ごま、おろししょうが、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりんをもみ込み 15 分程度おく。
- ③ ②を汁ごとオーブンで焼く。
【参考 200℃で 10 分程度】



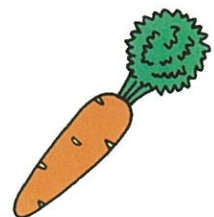
ひじきのサラダ



材料	分量 (0~2 歳児) g
ひじき	1.6
水	12
砂糖	0.8
しょうゆ	0.8
にんじん	5.6
きゅうり	8
鶏ささみ	5.6
コーン	2.4
マヨドレ	2.4
(ノンエッグマヨネーズ)	

作り方

- ① ひじきは水で戻しよく洗う。
- ② ①を水、砂糖、しょうゆで煮て、冷ましておく。
- ③ 人参、きゅうりは食べやすい大きさに切り、茹で水気をよく絞る。
- ④ 鶏ささみは茹でた後、食べやすい大きさに身をさく。
- ⑤ コーンは別茹でをする。
- ⑥ ②、③、④、⑤を混ぜ合わせ、マヨドレで調味する。



タンドリーチキン



作り方

材料	分量 (0~2 歳児) g
鶏もも肉	35
おろししょうが	0.2
マヨドレ	3.2
ケチャップ	1.4
しょうゆ	0.5
カレー粉	0.1
片栗粉	0.8

- ① ボウルに鶏肉を入れ、おろししょうが、マヨドレ (ノンエッグマヨネーズ)、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、片栗粉をよくもみ 10 分以上漬け込む。
- ② ①をオーブンで焼く。

【参考 180℃で 20 分程度】



トマトのおみそ汁



作り方

材料	分量 (0~2 歳児) g
かつおだし汁	96
キャベツ	10.4
トマト	8
コーン (冷凍)	1.6
米みそ	2.4

- ① かつおだしをとる。
- ② キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトは湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①に②、コーンを入れキャベツがやわらかくなったら③をいれる。
- ⑤ みそを溶く。

