



鶏肉と大豆のごま絡め (子ども5人分)

油・・・10g
鶏もも肉・・・200g
だいた水煮缶詰・・・50g
片栗粉・・・10g
おろししょうが・・・1g
砂糖・・・7g
しょうゆ・・・10g
みりん・・・3g
ごま・・・5g



1. 鶏肉は一口大に切る。
 2. 1、大豆は、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 3. 鍋におろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごまを入れよく混ぜ合わせ煮立てる。
 4. 3に2を加えてよく絡める。
- ※大豆は、子どもの咀嚼状況に合わせて潰す等する。



にんじん蒸しパン (子ども5人分)



ホットケーキ粉・・・115g
牛乳・・・100g
にんじん・・・50g
コーン・・・10g
粉チーズ・・・15g

1. にんじんは、すり下ろす。
2. ボウルにホットケーキ粉、牛乳、1、コーン、チーズを混ぜ合わせる。
3. 2を蒸す。