



1～2歳さん 向けメニュー



のりまきおにぎり
豆腐ハンバーグ（ひじき入り）
ミニトマトのピクルス
具だくさんみそ汁

■ のりまきおにぎり

材料

- ・ごはん…80g
- ・焼のり…適量

作り方

- 1 広げたラップにご飯をのせて包み、厚さ1cmの長方形に伸ばして、持った時に崩れないくらいの硬さに握る。
- 2 小さく切ったのりを両面につける。

■ 豆腐ハンバーグ

材料

- ・鶏ひき肉…10g
- ・パン粉…大さじ1
- ・芽ひじき…小さじ1/4
- ・片栗粉…小さじ1
- ・にんじん・玉ねぎ…5g
- ・みそ…小さじ1/4
- ・木綿豆腐…50g
- ・サラダ油…適量

作り方

- 1 にんじん・玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポリ袋にサラダ油以外の食材をすべて入れ、袋をもんで、よく混ぜ合わせる。
- 3 タネを小判型にまとめ、サラダ油を熱したフライパンに並べる。焼き色がついたら裏返し、水大さじ1～2（分量外）を入れ、ふたをして3分ほど蒸し焼きする。

■ ミニトマトのピクルス

材料

- ・ミニトマト…3個
- 調味料
- ・酢・水…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…少々

作り方

- 1 耐熱容器に調味料を合わせて、500Wのレンジで50秒加熱する。
- 2 調味料にヘタをとったミニトマトを入れて、しばらく漬けておく。
- 3 盛る際に、ミニトマトの皮をむき、4等分にする。

■ 具だくさんみそ汁

材料

- ・さつまいも…30g
- ・にんじん・大根…10g
- ・みそ…小さじ1
- ・だし汁…150ml

作り方

- 1 さつまいも、にんじん、大根は1cm各くらいに切る。
- 2 鍋にだし汁と切った野菜を入れて煮る。野菜が柔らかくなったらしそを溶かし入れ、火を止める。