

# 1歳6か月児の幼児食取り分けレシピ

## 材料 (大人2人分+こども1人分)

豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用)・・・120g  
 白菜・・・・・・・・・・1枚 (100g)  
 長ねぎ・・・・・・・・・・1/4本 (25g)  
 えのき・・・・・・・・・・1/2袋 (50g)  
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2  
 だし汁・・・・・・・・・・350ml  
 ★キムチ・・・・・・・・・・40g  
 ★おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/2  
 ★おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/2  
 ★みそ・・・・・・・・・・大さじ1  
 ◇しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 ◇みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 ◇酒・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 ◇砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/4

## 大人用 《和風キムチみそスープ》

### こども用《豚すき煮》

- ① 白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、えのきは石づきを切り落として約1/3の長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで中火で炒め、①を加えて油が回るまで炒める。
- ③ だし汁を加え、蓋をして約5分煮る。
- ④ ③の具材50g (※こどもの人数をかけること)、汁大さじ2を取り分ける。
- ⑤ ③に★を加えてさっと煮る。
- ⑥ 耐熱容器に④を入れ、具材をキッチンはさみで食べやすい大きさに切る。
- ⑦ ◇を加え、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約1分加熱する。

## 材料 (大人2人分+こども1人分)

冷凍ほうれん草・・・・・・・・150g  
 ささみ・・・・・・・・・・2本 (120g)  
 水・・・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・・・少々  
 ★めんつゆ (3倍濃縮)・・・・大さじ1  
 ★水・・・・・・・・・・大さじ1  
 ★すりごま・・・・・・・・・・大さじ1/2  
 ★ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
 ゆでうどん・・・・・・・・・・1/2玉 (90g)  
 ◇水・・・・・・・・・・大さじ2  
 ◇めんつゆ (3倍濃縮)・・・・小さじ1/2

## 大人用 《ほうれん草とささみのごま和え》

### こども用《ほうれん草とささみのうどん》

- ① 冷凍ほうれん草はラップせず、600Wの電子レンジで約2分30秒加熱して水にさらし、水気を軽く絞る。ささみは平らな耐熱容器に入れ、水、塩を振りふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約4分する。粗熱が取れるまでそのまま置く。
- ② ささみをフォークなどで食べやすい大きさにほぐし、ほうれん草と合わせてボウルに入れる。
- ③ ★を加え、全体に和える。
- ④ ③の具材を40g (※こどもの人数をかけること) 取り分け、キッチンはさみで食べやすい大きさに切る。
- ⑤ うどんは表記通りに茹で、⑤に加えてキッチンはさみで食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ◇を加えて、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約1分加熱する。