

# 3歳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)

- 生鮭・・・・・・・・・・2切れ (200g)
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 小松菜・・・・・・・・・・1/2束 (100g)
- バター・・・・・・・・・・10g
- ★ぼん酢しょう油・・・・・・・・・・大さじ1
- ★おろしにんにく・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ◇牛乳・・・・・・・・・・50ml
- ◇片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ◇コンソメ顆粒・・・・・・・・・・小さじ1/4

## 大人用 <<鮭と小松菜のバターポン炒め>>

### こども用<<鮭と小松菜のクリーム煮>>

- ① 生鮭は3等分に切り、塩を振り、薄力粉をまぶす。小松菜は約4cmの長さに切る。
- ② フライパンにバター (オリーブ油でも可) を熱し、生鮭を焼き目がつくまで中火で約3分焼き、裏返す。
- ③ 小松菜を加えてさっと炒め、ふたをして弱火で約2分焼く。
- ④ ③の具材を40g (※こどもの人数をかけること) 取り分ける。
- ⑤ ③に★を加えて全体に絡める。
- ⑥ ④の鮭の骨を抜いて耐熱容器に入れ、キッチンはさみで食べやすい大きさに切る。
- ⑦ ◇をよく混ぜ合わせ⑥に加える。ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約2分加熱し、全体を混ぜる。

## 材料 (大人2人分+こども1人分)

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・100g
- キャベツ・・・・・・・・・・1枚 (100g)
- えのき・・・・・・・・・・1/2袋 (50g)
- オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・400ml
- コンソメ顆粒・・・・・・・・・・小さじ1
- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・・・4房
- ★ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1
- ★塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- ★こしょう・・・・・・・・・・少々
- 粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ1
- こども用カレーウ顆粒・・・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・80ml

## 大人用 <<即席ミネストローネ>>

### こども用<<お子様カレー>>

- ① キャベツは手でちぎり、えのきは石づきを切り落とし、約1/3の長さに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、豚ひき肉を色が変わるまで中火で炒める。①を加え、油が回るまで炒める。
- ③ ②の具材を40g (※こどもの人数をかけること) 取り分ける。
- ④ ②に水、コンソメを加え、沸騰後弱火にして約5分煮る。
- ⑤ 冷凍ブロッコリー、★を加えてさらに約3分加熱し、器に盛り、粉チーズを振る。
- ⑥ ③をキッチンはさみで食べやすい大きさに切る。水を入れ、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ⑦ ⑥にカレーウを加えて混ぜ、ラップをはずし、600Wの電子レンジでさらに約3分加熱し、混ぜる。