

パン粥

材料(1 人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1/4 枚
水 50ml

作り方

- ① 鍋に細かくちぎった食パンと水を入れ、トロトロになるまで弱火で煮る。
(汁気が少なくなったら水を足す。)
- ② ①をすり鉢ですりつぶす。

白身魚のトマトソースがけ

材料(1 人分)

白身魚 5g
トマト 10g
湯 適量

作り方

- ① 白身魚は熱湯で茹で、皮と骨を取り除いたあと、湯を足しながらすり鉢でペーストにする。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取り除いてペーストにする。
- ③ ①の横に②を盛り付ける。



きゅうりのペースト

材料(1 人分)

きゅうり 10g
湯 適量

作り方

- ① 皮をむいてラップに包み、電子レンジ(600W)で 30 秒加熱する。
- ② ①をすり鉢でペーストになるまでつぶす。
(きゅうりの水分が少ないようであれば湯を足す。)



★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

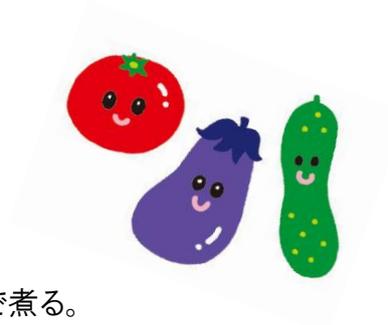
パン粥

材料(1 人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1/2 枚
水 80ml

作り方

- ① 鍋に細かくちぎった食パンと水を入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。



白身魚のトマトソースかけ

材料(1 人分)

白身魚(鯛) 10g
トマト 10g
湯 適量

作り方

- ① 白身魚は熱湯で茹で、皮と骨を取り除いたあとフォーク等を使って細かくほぐす。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取り除いてペーストにする。
- ③ ①の横に②を盛り付ける。



きゅうりとなすのだし煮

材料(1 人分)

きゅうり 10g
なす 10g
だし汁(かつお) 適量

作り方

- ① きゅうりは皮をむき、みじん切りにする。
- ② なすは皮をむき、水にさらしてからみじん切りにする。
- ③ 鍋に①・②・だし汁を入れ、食材が柔らかくなるまで煮る。
(汁気がなくなったら湯を足す。)

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

食パン

材料(1 人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1 枚

作り方

- ① サンドイッチ用食パンを一口サイズ又は手づかみができるのであればスティック状に切る。

子どもが食べる時は、水分を準備し、必ず保護者の方がそばについてあげてくださいね。

食べにくい時はパンの先をミルクに浸してあげましょう。

白身魚のラタトゥイユ風

材料(1 人分)

白身魚(鯛) 15g
トマト 15g
なす 10g
きゅうり 10g
だし汁(かつお) 適量
しょうゆ 1～2 滴



作り方

- ① 白身魚は熱湯で茹で、皮と骨を取り除いてほぐす。
- ② トマトは皮を湯むきして種を取り、5mmの角切りにする。
- ③ きゅうりは皮をむき、5mmの角切りにする。
- ④ なすは皮をむき、水にさらしてから 5mmの角切りにする。
- ⑤ 鍋に②・③・④と野菜がひたる程度のだし汁としょうゆを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
(汁気がなくなったらだし汁をたす。)
- ⑥ ①に⑤をかける。



★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

チーズトースト

材料(1人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1～2枚
とろけるチーズ 10g
※スライスチーズなら2/3枚程度

作り方

- ① サンドイッチ用食パンをスティック状に切る。
- ② とろけるチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで軽く焼く。

子どもが食べる時は、水分を準備し、必ず保護者の方がそばについてあげてくださいね。
食べにくい時はパンの先をミルクに浸してあげましょう。



白身魚のラタトゥイユ風

材料(1人分)

白身魚(鯛) 20g
トマト 20g
なす 10g
きゅうり 15g
だし汁(かつお) 適量
しょうゆ 2～3滴
サラダ油 適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、皮と骨を取り除いた白身魚の両面を焼く。
- ② トマトは皮を湯むきして種を取り、1cmの角切りにする。
- ③ きゅうりは皮をむき、1cmの角切りにする。
- ④ なすは皮をむき、1cmの角切りにして水にさらす。
- ⑤ 鍋に②・③・④・しょうゆと野菜がひたる程度のだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
(汁気が少なくなったらだし汁をたす。)
- ⑥ ①に⑤をかける。



★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。