

# 親子丼

お鍋ひとつで1食分のどんぶり

完成!

## その1 材料を切る



- ①青菜は約2cmに切り、ゆでて水気をきる。(代わりに冷凍のほうれん草を使えば簡単!)  
\*青菜は、ほうれん草、ニラ、小松菜など
- ②人参は短冊、玉ねぎは薄切りにする。  
\*3~4mmの厚さが食べやすい!
- ③とり肉は食べやすく一口大に切る。  
\*とり肉の代わりに厚揚げや豆腐でもおいしい!

## その2 煮て溶きたまごでとじる

④水から人参、玉ねぎを煮る。沸騰したらとり肉も入れ火が通ったら、めんつゆで味付けする。

⑤溶きたまごを④にまわし入れ、ほうれん草も入れる。

⑥フタをして中火で約30秒煮たら火を止める。

## その3 盛り付ける

きざみのりなど飾る★



写真の量は3歳1人分!

親子丼の材料

食品	1.6歳量	3歳量
*とり肉 (又は厚揚げなど)	20 g	25 g
*青菜 (ほうれん草など)	10 g	15 g
人参	15 g	15 g
玉ねぎ	20 g	30 g
水	40cc	50cc
たまご	1個(50g)	1個(50g)
めんつゆ (市販)	小さじ1/2	小さじ1
きざみのり	適量	適量
ご飯 (軟飯)	80 g	100 g

☆大人1人分は3歳量の約2倍にしますがたまごの量は同じ1個で作ります。

# ピザトースト

この一品で1食分の食品がとれる

完成!

## その1 材料を用意する

①ウインナーは薄い輪切りにする。

## その2 野菜を茹でる

②ピーマンは2mm×1cm位に細かく切り、ミックスベジタブルと一緒に茹でて水気をきる。



## その3 具をのせて焼く

③食パンにケチャップを塗り、②→チーズ→①の順にのせてトースターで焼く。



\*チーズの代わりにマヨネーズ約3gかけて焼いてもおいしい!

④焼いたら、少し冷まし食べやすく切る。

写真の量は3歳1人分!

食品	1.6歳量	3歳量
食パン	8枚切り1枚	6枚切り1枚
ケチャップ	小さじ2	大さじ1弱
皮なしウインナー	1本	1本
ピーマン	10 g	15 g
ミックスベジタブル	30 g	40 g
*ピザ用チーズ	20 g	20 g

☆大人1人分は3歳量の約2倍にしますが、パンは8枚切りを2枚を目安にしてください。

# カルボナーラ

◆◆◆◆ この一皿で1食分の食品がとれる ◆◆◆◆

完成!

写真の量は  
3歳1人分!

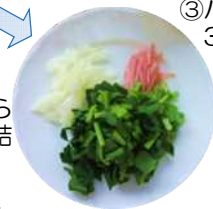


## その1 下ごしらえをする

- ①ほうれん草は約2cmに切り、ゆでて水気を絞っておく。  
\*冷凍のほうれん草やブロッコリーも便利!
- ②スパゲッティまたはマカロニは塩をひとつまみ加えてやわらかくゆでる。  
\*スパゲッティは食べやすく約2~3cmにカットする。

## その2 鍋で煮る

- ④バターでハムと玉ねぎを炒めたらマカロニも加え、牛乳を入れて煮詰めていく。
- ⑤少しトロツとしてきたらほうれん草も加え、いったん火を止める。



③ハム、玉ねぎは3~4mm幅の細切りにする。

## その3 たまごを混ぜる

- ⑥温泉たまごを入れたら、再び中火にし、全体に絡めながらサッと火を通す。
- ⑦皿に盛り、好んで粉チーズをかける。

	食品	1.6歳量	3歳量
カルボナーラの材料	スパゲッティ またはマカロニ	30g	40g
	塩	少々	少々
	バター	2g	3g
	ハム	1枚	1枚
	玉ねぎ	20g	30g
	*ほうれん草	20g	25g
	牛乳	100cc	100cc
	温泉卵(市販)	1個	1個
	粉チーズ	小さじ1	小さじ1

♪マカロニをご飯に変えたらリゾット風に♪

☆大人1人分は3歳量の約2倍にしますが、たまごの量は同じ1個で作ります。粗びき塩コショウをかけたなら大人味に。

# トマトソース

◆◆◆◆ レンジで1食分の食品がとれる ◆◆◆◆

完成!

写真の量は  
3歳1人分!



## その1 深めの器に材料を入れる

- ①深めの器にツナ・トマト缶・ミックスベジタブルを入れて、軽くラップをし、レンジ500Wで約4分加熱する。



## その2

レンジでチン!



## その3 皿に盛り付ける

- ②ご飯の場合：皿にドーナツ型のご飯を盛り、中央にトマトソースを盛る。

マカロニの場合：ゆでたマカロニの上にトマトソースをかける。

- ③②に好んでチーズなどをかける。



	食品	1.6歳量	3歳量
トマトソースの材料	ツナフレーク	20g	25g
	トマト水煮缶(カット)	30g	40g
	ミックスベジタブル	20g	30g
	ご飯(又はマカロニ)	80g	100g
	好んで 粉チーズや すりごま	小さじ1	小さじ1

☆大人1人分は3歳量の約2倍になります。

☆マカロニは1.6歳30g、3歳40g、大人80~100gが目分量です。