

# 洋食レシピ



## ●調味料でマンネリ解消●

ケチャップやマヨネーズなどを使っていつもの味付けに少し変化を♪味付けは3歳頃までは大人の1/2程度にして、うす味で食べられるようにしましょう。

## ★きな粉トースト★

(1人分)

【材 料】食パン30g(6枚切1/2枚)、きな粉小さじ1、すりごま小さじ1/4、はちみつ小さじ1/2(※1歳未満では使えません)、水少々

【作り方】①食パンは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。

②きな粉、すりごま、はちみつを合わせ、水を加えて練ったものを①のパンにぬる。

## ★牛肉と野菜のケチャップ煮★

【材 料】牛薄切り肉(赤身)10g、かぼちゃ15g、小松菜10g  
トマトケチャップ 小さじ1、水大さじ1

【作り方】耐熱容器に食べやすく切った材料とケチャップ・水を入れ、ラップをかけて野菜がやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。(目安:500Wで1分30~40秒)

## ★野菜のチーズ焼き★

【材 料】人参20g、じゃがいも20g、マヨネーズ小さじ1、とろけるチーズ4g

【作り方】①人参、じゃがいもは1cm角に切り、ラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱しておく。(500Wで約1分)

②①をマヨネーズで味付けしてアルミカップに入れ、チーズを上のにせオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

## ★バナナ★

1/4本

