

洋食レシピ



●ベビーフードも上手く利用●

レバーなど自分で調理しにくい食品は、
ベビーフードを使ってアレンジしてみては？

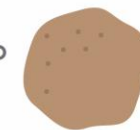
★ポテト焼き★

(1人分)

【材 料】じゃがいも40g、小松菜(葉のみ) 5g、

粉チーズ 小さじ2、小麦粉 大さじ1/2、油 少々

【作り方】じゃがいもはゆでてつぶし、小松菜はやわらかく
ゆでてみじん切りにする。粉チーズと小麦粉を
入れて混ぜ合わせ、成形して焼く。



★レバーのトマト煮★

【材 料】鶏レバー15g、なす15g、玉ねぎ10g、トマト10g、

バター 1g、野菜スープ20ml

【作り方】レバーはゆでてみじん切りに、トマトは皮と種を取
り5mm大に切る。皮をむいたなすと玉ねぎを
みじん切りにし、バターで炒め、トマトと野菜スー
プを加えて味がなじめばレバーを入れる。

★バナナ★

1/4本

生のレバーを使う場合は、
牛乳か水に漬け、洗っておくと
臭みがとれます。

