

大人のメニューにアレンジできる！ 作ってみよう幼児食

「タンパク質や野菜をしっかりかんで食べよう」



- 「レンジで作るウィンナーソーセージ」
- 「和風ポトフ」
- 「シーチキンとパプリカの春巻き」
- 「フルーツゼリー」



●レンジで作るウィンナーソーセージ

- ・豚ひき肉
- ・玉ねぎ
- ・塩
- ・こしょう
- ・牛乳
- ・片栗粉

●和風ポトフ

- ・大根
- ・人参
- ・かぶ
- ・手作りソーセージ
- ・水
- ・コンソメスープの素
- ・片栗粉

●シーチキンとパプリカの春巻き

- ・シーチキン(ノンオイル)
- ・チーズ
- ・パプリカ
- ・春巻きの皮
- ・小麦粉
- ・油
- ・片栗粉

●フルーツゼリー

- ・かんてん
- ・フルーツジュース(ぶどう)