

9~11か月 レシピ

*お子さんの進み具合によって量、切り方、大きさ、固さは調節してください

ご飯お好み焼き



【材料】

- ・ひき肉（何の肉でもOK） 15g
- ・キャベツ（みじん切りゆでる～生） 1/2～1枚
- ・小麦粉 大さじ1～2
- ・ごはん 大さじ2～3
- ・溶き卵 1/2個

- ① ボウルに材料を全部入れ、混ぜる。
- ② フライパンに食べやすい大きさに流し入れて両面焼く。（4～6個）

*大人用は小麦粉なしでご飯をカリッと焼いてもおいしいです

ツナとマカロニのトマト煮

【材料】

- ・玉ねぎ（あらみじん） 1/4個
- ・キャベツ（食べやすい大きさに） 1枚
- ・トマト缶 大さじ3
- ・マカロニ 20g
- ・ツナ缶 1/4～1/3缶

- ② 鍋に野菜とかぶる位の水を入れ、やわらかく煮る。
- ②①に残りの材料をすべて入れ、マカロニのゆで時間通り茹でる。
- ③火を止めて蓋をしてマカロニを少しふやかし、出来上がり。

*残りは大人用へ。コンソメやトマトケチャップを

