




レタスチャーハン

材料（4人分）

ごはん・・・茶碗4杯分
むきえび(冷凍)・・・100g
玉ねぎ・・・1/2個(100g)
人参・・・1/4本(25g)
卵・・・・・・・・・・1個
レタス・・・1/5玉(100g)
油・・・・・・・・・・適量
塩・こしょう・・・少々
コンソメ(顆粒)・・・小さじ2



作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、レタスは太めのせん切りにする。
- ② フライパンを熱して油をひき、割りほぐした卵を入れて炒り卵を作りお皿に出しておく。
- ③ ②のフライパンに油をたして、玉ねぎ、人参を炒め火が通ったら、解凍したむきえびを加えさらに炒める。最後にレタスを加えてさっと炒め、塩・こしょう、コンソメで味をととのえる。
- ④ 弱火にして③にご飯と②を加えて、混ぜ合わせる。



ひとくち
×E

レタスは淡泊な味で、上あごにへばりついて食べにくいいため嫌がる子がいます。炒めてチャーハンに入れることで、味もつき、食べやすくなります。小さな子には、レタスを短めにしたり、えびのかわりに鶏肉すると食べやすくなります。



しろ〜い豆乳プリン

材料(プリンカップ4個分)

粉ゼラチン・・・大さじ1(10g)
水・・・・・・・・・・・・大さじ4
砂糖・・・・・・・・・・・・60g
① 豆乳・・・・・・・・・・1.5カップ
② 牛乳・・・・・・・・・・0.5カップ



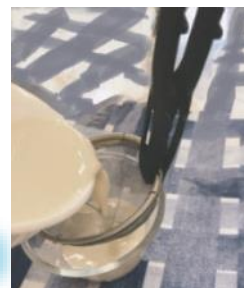
作り方

- ① 耐熱容器に分量の水を入れて、粉ゼラチンをふり入れ15分おいてふやかす。
ラップをせずに電子レンジで30秒加熱して溶かし、熱いうちに砂糖を加えて溶かす。



レンジにかけた後

- ② 容器に②を入れて、①を加えて混ぜ合わせ、茶こしなどでこし、型に流し入れます。冷蔵庫に2〜3時間おいて冷やし固める。
(②を混ぜる直前まで、冷蔵庫に入れておくと、固まりやすいです。)



こすことで滑らかな食感になります。

※ゼラチンの原料には牛骨、牛皮、豚皮が使用されています。豚肉、牛肉を食べ慣れてから与えた方が良く、**離乳食完了期の1歳頃から**ゼラチンを使ったゼリーなどを食べることができます。



ツルっとした舌ざわりで、ほのかな大豆の香りがします。
暑い夏に、簡単にできるプリンです。大人の方で、甘さが足りないようなら、水でのばしたジャムや、生クリームなど、トッピングしてください。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪