



卵とじ

(後期：12～18カ月)



<材 料> 1人前

玉ねぎ 10g 人参 5g

鶏ひき肉 15g 長ネギ 2g

だし汁 200cc 卵 1/3個

砂糖：適量

醤油：適量



<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参は1cmの千切り、長ネギは粗みじん切りにする。
- ② 小鍋にだし汁・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉を入れ良く煮る。
- ③ 材料に火が通ったら砂糖・醤油を入れ、長ネギ・卵を入れて混ぜる。
- ④ 弱火でふたをして火が通ったら出来上がりです。



<ワンポイント>

味付けは大人の1/3ぐらいが目安です。

「食べさせてもらう」から「自分で食べる」と自立に向けた時期です。自分で手づかみをして食べる時期のため、食事前は手をきれいにすることが大切です。衛生面だけではなく、「これからご飯だよ。」という合図にもなりますよ。

市販のベビーフードを使用する時の注意点

- ・子どもに与える前に、子どもにあった硬さかどうか、親御さんが味や硬さを確認しましょう。
- ・衛生面を考えて、開封後は基本的に使い切りましょう。与える前に別の容器に小分けにして冷凍庫や、冷蔵庫に入れる場合、食品表示をよく読んで適切に使用しましょう。