



オムレツ(完了期18ヶ月～)

□ 材料	1人前
【オムレツ】	
玉ねぎ	10g
人参	5g
鶏ひき肉	10g
ピーマン	5g
卵	1個
牛乳	15cc
塩	少々
ケチャップ	適量
水溶き片栗粉	適量

【きんぴら炒め】	
きざみゴボウ	40g
醤油	3cc
砂糖	2g



□ 作り方

【オムレツ】

- 【1】 玉ねぎ・人参・ピーマンは1cmの干切にして、鶏ひき肉と共に油で炒める。
- 【2】 卵を割りほくし牛乳・塩冷ました【1】を入れ良く混ぜる。
- 【3】 フライパンに【2】を流し入れ巻き込んで形を整え、少し冷ます。
- 【4】 【3】を1口大にカットして盛り付ける。

【きんぴら炒め】

- 【1】 きざみごぼうは半分位に切り、さっとゆでる。
- 【2】 【1】を油で炒めて水を少し入れて蒸し煮をする。
- 【3】 砂糖・醤油を加え水気が無くなるまで弱火で煮る。

【ご飯】～水加減は普通に炊飯する。

【味噌汁】～煮干しのだし汁に味噌を1g入れて作る。(具は白菜)

【果物】～リンゴ1/6個。皮を剥き、三等分に切る。



離乳食も完了期の子も増えてきました。

オムレツには牛乳も入れています。



写真のオムレツには、トマトケチャップを倍位に水で薄めて火に掛け水溶き片栗粉でとろみを付けたソースがかかっています。



きんぴらごぼうも、上手にかみかみが出来ています。

