

✧手づかみ食べしやすい料理

●野菜スティック



【材料】

にんじん
じゃがいも
大根 などの野菜

【作り方】

- ① 子どもが握ったときに少しはみ出す長さに野菜を切る。
- ② ①をやわらかく茹でる。
- ③ 少量のマヨネーズやみそなどをつけてもよい。

●ポテトもち



【材料】

じゃがいも……………40g
水……………小さじ1程度
片栗粉……………大さじ1/2
バター……………少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて小判型にする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。

●たまごはん焼き



【材料】

ごはん……………100g
卵……………1個
ちりめんじゃこ……………大さじ2
青のり……………小さじ1
バターまたは油……………少々

【作り方】

- ① ボウルに卵、ちりめんじゃこ、青のりを入れて混ぜ、ごはんを加えてさらに混ぜる。
 - ② フライパンに油を熱し、①を広げ入れ、両面焼く。食べやすい形状に切る。
- ※ スプーンですくいおとして、小判型に焼いてもよい。