

ぱくぱくレシピ 1歳ごろ～

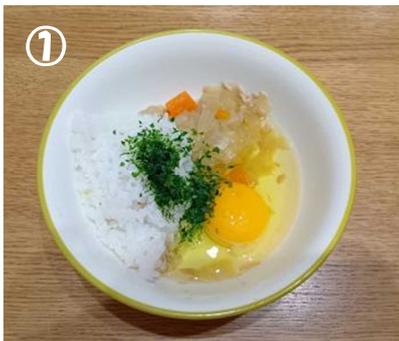
・手づかみオムライス

材料

- ・ごはん 80～100g
- ・卵 1個
- ・煮野菜 50g
- ・青のり 少量
- ・ケチャップ 小さじ1

- ①すべての材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ②耐熱の保存容器にラップをしき、①をそっと流し込む。
- ③上からふんわりラップをのせ、3分半電子レンジで加熱する。中まで火が通っていないようであれば、追加で30秒加熱する。

- ④まな板や平皿の上に取り出し、粗熱がとれたら、手で持てかじりとりやすい大きさに切り分ける。



- * 手づかみで食べるメニューです。小さすぎると丸飲み・詰め込みの原因となるので、一口よりもやや大きくし、かじり取る練習をしましょう。
- * 材料の煮野菜は、お味噌汁やスープなどの具や離乳食のストック、ベビーフードなど、その時にあるものを使って下さい。
- * カレーやハヤシライスを少し入れてもおいしく出来ます。その時はケチャップは不要です。
- * 朝ごはんなど、忙しい時にオススメ！主食・たんぱく源・野菜をすべて食べることが出来、卵でかためてあるので、手にもつきにくいです！

