

# さんまの香り焼き



## 《材料: 幼児1人分》

* さんま	40g
* しょうゆ	2g
* 酒	0.5g
* ねぎ	3g
* 小麦粉	3g
* 油	4g

小麦アレルギーの場合は  
片栗粉やホワイトソルガ  
ム等を代用しましょう☆

## 《作り方》

- ①3枚におろしたさんまの切り身を1/2の長さに切る
- ②ねぎは小口切りにする
- ③さんまを、しょうゆ、さけ、ねぎに漬け、20分程置く
- ④③のさんまに小麦粉をまぶし、フライパンに油をしいて両面を焼く

# 小松菜とひじきのお浸し



## 《材料: 幼児1人分》

* ささみ	15g
* 小松菜	30g
* 人参	5g
* ひじき	1g
* しょうゆ	2g
* すりごま	1g

## 《作り方》

- ①小松菜は2cm長さに、人参は細切りにし、それぞれゆでて流水にさらし、水気をきる
- ②ささみはゆでて冷水でさまし、身をさいておく
- ③ひじきは戻した後、熱湯で1分程ゆで、流水でさまし水を切る
- ④ボールに全て入れ、しょうゆ、すりごまであえる



ささみの代わりにシーチキン(缶オイル)を使用すれば、ひと手間省けます。  
お弁当のおかずにも♪