

# にこにこクッキング 幼児食メニュー



## ● ピザ蒸しパン

◇ 材料 ◇ グラタン皿  
1 皿 分

### 蒸しパン生地

ホットケーキミックス	50g
水	40cc
塩	少量
サラダ油	大さじ1/2

### トッピング用

トマトケチャップ	適量
塩	少量
こしょう	少量
とろけるチーズ	20g
ツナ缶	20g
乾燥パセリorバジル	適量

### 作り方

- ① ボールにホットケーキミックス、水、塩、サラダ油を入れて泡だて器で混ぜる。
- ② グラタン皿など、電子レンジ使用可能で深さのある器に薄くサラダ油（分量外）を塗り、①の生地を流し込んで表面を平らにする。
- ③ ②の上にケチャップ、塩、こしょうをかける。
- ④ ③の上にとろけるチーズとツナをのせたら、ふんわりとラップをかける。
- ⑤ ④を600Wのレンジで1分30秒～2分加熱し、そのまま1分蒸らす。  
※加熱が不十分であれば、20秒ずつ延長して加熱する。
- ⑥ ラップを取り、好みで乾燥パセリがバジルをかける。

## ◆ 簡単ビシソワース

◇ 材料 ◇ 2～3人分

じゃがいも	中2個(400g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
バター	10g
水	100cc
牛乳	400cc
塩・こしょう	少量
パセリ(みじん切り)	適量

### 作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて6～8等分にする。玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、じゃがいもを焦がさないように炒める。
- ③ 玉ねぎが透けてきたら、水とコンソメを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーに移し、牛乳を加える。ミキサーが回らないようなら、水を少しずつ加える。
- ⑤ ④を鍋に移してひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、火を止める。粗熱をとったら、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑥ ⑤を器に盛り、好みでパセリのみじん切りやクルトンなどを加える。

☆牛乳と生クリームを加える場合は、1：1の割合がおいしい。

