

たまごおじや

～主食・主菜・副菜の食品を使ったおじや～

(1～2歳の1人前相当量)

ご飯 50g

出し汁 150ml

(ない場合は水150mlと和風だし適量を使用)

塩 ひとつまみ

しょうゆ 小さじ1/2

にんじん 10g

ねぎ 5g

卵 1/4個



《レシピ》

- ①鍋にご飯、水、にんじんを入れて加熱します。
- ②煮立ったら、ねぎを入れ、全体がトロトロになるまで煮込みます。
- ③仕上げに塩、しょうゆで味を整え、溶き卵を入れふたをして1分蒸らしたら出来上がり。

ポイント

- ・米だけのお粥より、卵や野菜を入れることで、より栄養バランスの良い食事になります。
- *ご飯の代わりに、うどんを入れて煮込みうどんに。
- *卵の代わりに、しらす、鮭フレーク、鶏ひき肉等を使用してバリエーションを。
- *野菜は、ほうれん草など軟らかくなる野菜を使用してアレンジを。