



フレンチトースト

=材料=

- 食パン……………20g（8枚切りで耳は除いて1/2枚分）
- 卵……………1/2個
- ミルクまたは牛乳……30cc
- バター……………小さじ1

=作り方=

- ①卵、ミルクを混ぜ合わせる。
- ②小さく切った食パンを①に浸す。
- ③フライパンにバターを敷き、②を両面焼く。



トマトとツナのスパゲティ

=材料=

- スパゲティ……………15g
- ツナ……………15g（ノンオイルタイプ）
- トマト……………20g
- ブロッコリー………10g

=作り方=

- ①スパゲティは2cmの長さに折り、柔らかくゆでる。
- ②ツナは水分をきっておく。トマトは1cm角くらいに切る。ブロッコリーは柔らかくゆで、みじん切りにする。
- ③スパゲティとツナとトマトをあわせて軽く炒め、ブロッコリーを加える。

刻みわかめのたまご炒め

=材料=

- 乾燥わかめ………1g
- サラダ油……………小さじ1/2
- 卵……………1/2個

=作り方=

- ①乾燥わかめは水で戻し、粗みじん切りして、トロトロに煮る。
- ②卵を溶き、①を合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れ、混ぜながら炒める。



ちょっとひと工夫

食べる姿勢を整える

子ども用のいすに座らせて食べさせるとき、いすと赤ちゃんの間にすき間があると姿勢が保てず、赤ちゃんはごはんが食べにくく、大人もあげにくくなります。

そこで、背中や脇のすき間にバスタオルを丸めたものや、クッションで埋めると姿勢が保ちやすくなります。

また、足もとが安定していないと、赤ちゃんは落ち着きませんし、かむ力も入りにくくなります。

牛乳パックやペットボトルの空き容器、雑誌などで足置きを作ってあげると、足もとが安定してきます。

