

カップ入り変わり卵焼き

(4人分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町 11 番 16 号
TEL : 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
たまご	3 個	① 材料を切る。 玉ねぎ、にんじん…せん切り じゃがいも…短冊切り ねぎ…小口切り ② フライパンに炒め油を入れて火にかけ、玉ねぎとにんじんを炒める。 ③ じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで 2 分程度蒸しておく。 ④ ②と③の具材が冷めたら材料をすべて合わせて混ぜ、カップ（シリコンやアルミ、紙製等）につぎわける。 ⑤ オーブンレンジ 160℃で、15～20分程度焼く。
ツナ	40 g	
玉ねぎ	1 / 3 個	
じゃがいも	1 / 2 個	
にんじん	1 / 5 本	
ねぎ	少々	
炒め油	少々	
しょうゆ	小さじ 1	
塩	少々	
砂糖	大さじ 1	
だしの素	少々	
水	40 cc	

離乳食へ展開してみよう！



初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを軟らかく煮てすりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・じゃがいも・にんじん

中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・じゃがいも・にんじん

後期《9～11か月ごろ》

④の調味料を入れる前に離乳食分だけ取り分け、少量のしょうゆ、塩、砂糖を加える。カップにつぎわけて焼く。焼いた卵焼きを小さく刻む。

★使用した材料★

たまご・ツナ・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ねぎ・しょうゆ・塩・砂糖・油・塩

完了期《12～18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に離乳食分だけ取り分け、少量のしょうゆ、塩、砂糖を加える。カップにつぎわけて焼く。焼いた卵焼きを食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★

たまご・ツナ・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ねぎ・しょうゆ・塩・砂糖・油・塩