

# ✿手づかみ食べしやすい料理

## ●野菜スティック



### 【材料】

にんじん  
じゃがいも  
大根 などの野菜

### 【作り方】

- ① 子どもが握ったときに少しほみ出す長さに野菜を切る。
- ② ①をやわらかく茹でる。
- ③ 少量のマヨネーズやみそなどにつけてよい。

## ●ポテトもち



### 【材料】

じゃがいも ..... 40g  
水 ..... 小さじ1程度  
片栗粉 ..... 大さじ1/2  
バター ..... 少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ② ①に水をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて小判型にする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を両面焼く。

## ●たまごはん焼き



### 【材料】

ごはん ..... 100g  
卵 ..... 1個  
ちりめんじゃこ ..... 大さじ2  
青のり ..... 小さじ1  
バターまたは油 ..... 少々

### 【作り方】

- ① ボウルに卵、ちりめんじゃこ、青のりを入れて混ぜ、ごはんを加えてさらに混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①を広げ入れ、両面焼く。食べやすい形状に切る。  
※ スpoonでくいおとして、小判型に焼いてよい。