

ガパオライス：1歳～



1食の食事量・・・1歳児は大人の1/3が目安量です、2歳からは約半分が目安ですが、成長や食欲に合わせて調整しましょう

【作り方ポイント】

☆基本的に大人と同じですが、お子さまに合わせて食べやすくします

- ・ナンプラーと乾燥バジルを入れる前に盛り付けます
- ・卵にしっかり火を通したいので、目玉焼きではなく炒り卵にします

※電子レンジ炒り卵の作り方

耐熱容器に卵を割り、よくかき混ぜる

電子レンジで30秒加熱し、一旦取り出してからかき混ぜ、さらに30秒加熱し、よく混ぜる