

5、6か月ころのメニュー

10倍つぶしがゆ 30g

水分が足りないときは、途中で湯を足しながら煮ます。

豆腐のにんじんソース



豆腐はつぶしてから茹でると固くなるので、ゆでてからつぶすと良い。

じゃがいものポタージュ



じゃがいもやさつまいもはこの時期に使いやすい食材です。ゆでた時の煮汁をなめらかにのばす時に使います。

【ざいりょう】1人分

絹豆腐 10g

にんじん 5g 茹で汁 適宜

【つくりかた】

- ① 豆腐を茹でて、すりつぶす。
- ② にんじんは茹でて、すり鉢ですりつぶし茹で汁を入れながらなめらかにする。
- ③ それぞれ盛り付ける。



【ざいりょう】1人分

じゃがいも 5g たまねぎ 5g 茹で汁 適宜

【つくりかた】

- ① じゃがいも、たまねぎは、柔らかくゆでる。
- ② じゃがいも、たまねぎをすり鉢でよくすりつぶし、茹で汁を加えてなめらかにする。