

7、8か月ころのメニュー

サラダうどん



とりささ身はこの時期に適した食品です。今回は茹でてから刻みましたが、凍ったものをすりおろして調理すると、なめらかに仕上がります。

【ざいりょう】1人分

うどん 10g きゅうり 5g とりささみ 10g
 トマト 5g しょうゆ 0.5 cc 片栗粉 0.5g

【つくりかた】

- ① うーめんは軟らかめに茹でて5 mmくらいの長さに切る。
- ② トマトは、湯むきして、4 mm角に切る。
- ③ とりささみは筋を取り、茹でてみじん切りにする。
- ④ きゅうりは、4 mm長さのせん切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁と④を入れ柔らかく煮る。
- ⑥ ①と②と③を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。



野菜スープ



野菜を煮るときは、火の通りにくいものから、鍋に入れていくといいですね。

【ざいりょう】1人分

にんじん 5g たまねぎ 5g
 じゃがいも 5g だし汁 50cc

【つくりかた】

- ① にんじん、じゃがいも、たまねぎは、5 mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①の野菜をにんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えていき 中火で煮る。