

5、6か月ごろのメニュー



かれいのすいながし



魚の皮と骨は、茹でてから取り除くと簡単です。

【ざいりょう】1人分

かれい 10g 片栗粉 少々

【つくりかた】

- (1) かれいは茹でて、皮と骨を除いて身をほぐす。
- (2) (1)をすりつぶす。
- (3) 鍋に(2)と水を適量入れ火にかけ、かたくり粉でとろみをつける。



三色ペースト



野菜をなめらかなペースト状にするには、十分に軟らかく茹でることがポイントです。
繊維の多い野菜はつぶすより、裏ごしするとなめらかに仕上がります。

【ざいりょう】1人分

かぼちゃ 10g トマト 5g きゅうり 5g

【つくりかた】

- (1) かぼちゃは皮と種を除き、茹でてペースト状にする。
- (2) トマトは湯むきをして皮と種を除き、裏ごししてペースト状にする。
- (3) きゅうりは皮をむきすりおろす。
- (4) お皿に(1)(2)(3)の三種類を盛りつける。

